

MASARYKOVA UNIVERZITA

Fakulta sportovních studií

Katedra podpory zdraví

**Zdravý versus nezdravý životní styl
a jeho subjektivní vnímání
Bakalářská práce**

Brno 2014

**Vedoucí bakalářské práce:
Mudr. Jan Šimůnek, CSc.**

**Vypracoval:
Matouš Svoboda
RVS**

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „Zdravý versus nezdravý životní styl a jeho subjektivní vnímání“ zpracoval samostatně a použil jen prameny uvedené v seznamu literatury.

V Brně dne 19. Května. 2014

Poděkování

Chtěl bych touto formou poděkovat doc. Mudr. Janu Šimůnkovi, CSc. za jeho ochotnou pomoc a cenné nápady při zpracování mé bakalářské práce. Dále bych rád poděkoval Sportovnímu gymnáziu Ludvíka Daňka a studentům, kteří mi pomohli při vyplnění dotazníků. Moje poslední poděkování patří všem, kteří mi pomohli k odsouhlasené žádosti k pozdějšímu termínu pro odevzdání, bez nich bych bakalářskou práci nestihl odevzdat v řádném termínu.

Obsah

ÚVOD	7
I. TEORETICKÁ ČÁST	7
1.0 Význam zdraví od historie po současnost	8
1.1 Determinanty zdraví.....	8
1.2 Pečování o zdraví v pravěku.....	10
1.3 Historické důkazy o dbání na zdraví po pravěku.....	11
1.4 Definice zdraví a nemoci z historie až po současnost.....	12
1.5 Prevence obecně.....	13
1.5.1 Prevence a její rozdělení.....	14
2.0 Zdravý životní styl a vše co k němu patří	15
2.1 Životní styl.....	15
2.1.1 Rozhodování člověka o jeho chování.....	16
2.1.2 Životní styl současného člověka.....	16
2.2 Zdravá výživa.....	17
2.2.1 Energetická a biologická hodnota stravy.....	18
2.2.2 Výživa v České Republice.....	19
2.2.3 Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR.....	20
2.2.4 Výživová pyramida pro ČR.....	22
2.2.4 a) Proč právě pyramida.....	23
2.2.4 b) Jak „číst“ v České potravinové pyramidě.....	24
2.2.5 Zdravý talíř.....	25
2.2.6 Maso a jeho konzumace.....	26
2.2.7 Pitný režim.....	28
2.2.7 a) Jaké množství tekutin bychom měli vypít.....	29
2.2.7 b) Druhy nápojů a minerální látky ve vodě.....	30
2.2.8 Ovoce a zelenina.....	30

2.2.8 a) Doporučení ovoce a zeleniny v ČR a v Evropě.....	34
2.2.8 b) Češi jí málo ovoce a zeleniny.....	35
2.2.9 Porce potravin.....	36
2.3 Pohybová aktivita.....	37
2.3.1 Účinky pohybové aktivity.....	37
2.4 Spánek a jeho vliv na člověka.....	39
2.4.1 Fáze spánku.....	41
2.4.2 Optimální čas pro spánek.....	41
2.5 Optimismus a radost ze života.....	42
2.5.1 Příklad pozitivního myšlení po katastrofě.....	43
2.5.2 Učení k pozitivnímu myšlení.....	44
2.5.3 Jak si vykládáte úspěch a neúspěch.....	44
2.6 Metody tepelné úpravy jídla a její význam pro člověka.....	47
2.6.1 Metody využívající vlhké teplo.....	47
2.6.2 Metody využívající suché teplo.....	52
2.6.3 Metody smažení.....	57
2.6.5 Užitečné rady, jak předejít ztrátě vitamínů v zelenině.....	69
2.6.6 Vyhodnocení tepelných metod.....	61
II. PRAKTICKÁ ČÁST.....	62
3.0 Poznatky z dotazníku první část.....	62
3.1	
Pohlaví.....	63
3.2 Zdravý životní styl.....	63
3.2.1 Ženy uvedly pojmy.....	63
3.2.2 Muži uvedli pojmy.....	64
3.2.3 Porovnání odpovědí na pojem „Zdravý životní styl“.....	64
3.3 Častost konzumace.....	65

3.4 Pravidelné vynechávání jídel.....	66
3.5 Nejdůležitější jídlo dne.....	68
3.6 Teplé jídlo za den.....	70
3.7 Konzumace masa.....	70
3.7.1 Upřednostňované maso.....	71
3.8 Konzumace ryb.....	72
3.8.1 Důležitost ryb.....	74
3.9 Tepelné metody ohřevu.....	75
4.0 Poznatky z dotazníku druhá část.....	76
4.1 Stravování se v rychlém občerstvení.....	77
4.2 Poměr porce ovoce a zeleniny.....	78
4.2.1 Minimální doporučená porce ovoce za den.....	79
4.2.2 Konzumace ovoce u dotázaných.....	80
4.2.3 Minimální doporučená porce zeleniny za den.....	81
4.2.4 Konzumace zeleniny u dotázaných.....	82
4.3 Pitný režim.....	83
4.3.1 Oblíbený nápoj na uhašení žízně.....	85
4.4 Praktická délka spánku.....	86
4.4.1 Teoretická délka spánku.....	87
4.5 Sportování.....	88
4.6 Čištění zubů, kouření a pití alkoholu.....	89
4.7 Informovanost o zdravém životním stylu.....	89
4.8 Kvalita potravin.....	90
5.0	
Hypotézy.....	92
5.1 Vyhodnocení hypotéz a diskuse.....	93
6.0 ZÁVĚR.....	93
7.0 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....	95
RESUMÉ.....	99

ÚVOD

Téma mé bakalářské práce jsem si vybral hlavně ze dvou důvodů. Prvním důvodem je blízkost tématu „Zdravý versus nezdravý životní styl a jeho subjektivní vnímání“ s mým studovaným oborem „Regenerace a zdravá výživa ve sportu“. Druhým důvodem je můj zájem věnovat se tématu, které je mi blízké jako člověku, tak i jako sportovci, který se věnuje tenisu z pozice trenéra i z pozice závodního hráče.

Domnívám se, že je to velmi aktuální téma už od dob, kdy si člověk začal uvědomovat své zdraví a způsoby, kterými své zdraví může ovlivňovat. Zajímaly mě odpovědi k mému tématu spíše od mladých lidí, proto jsem si vybral studenty z posledního ročníku Sportovního gymnázia Ludvíka Daňka. Jedná se o mladé sportovce, kteří by měli mít zájem podílet se na zdravém životním stylu a zjišťování informací o zdraví.

Svou bakalářskou práci jsem rozdělil do teoretické a praktické části. Teoretická část se zabývá převážně o zdravý životní styl a o zdraví obecně. V teorii se zabývám například i tepelnými úpravami jídla, kde se zaměřuji na látky, které při úpravách jídla vznikají a zanikají. Na základě této teorie, jsem se pokusil sestavit teoretický žebříček nejzdravějších technik tepelné přípravy jídel. Praktická část má za úkol seznámit vás s výsledky dotazníků a s porovnáním odpovědí mezi klučičím a holčičím pohlavím. Převážně jde o grafické znázornění, které vychází z dotazníku s kombinovanými otázkami. Jedná se převážně o otázky uzavřené, některé otázky ale nabízely i více odpovědí nebo byly přímo otevřené.

Cílem bakalářské práce je zjistit informovanost o zdraví a zdravém životním stylu u mladých sportujících adolescentů a zjistit, je-li informovanější ženské nebo mužské pohlaví.

Dále poukázat na případné problémy a poskytnout zjištěné informace zpětně Sportovnímu gymnáziu Ludvíka Daňka. Mimo informovanost je hlavním úkolem zjistit, jak to u těchto adolescentů v jejich běžném životě z pohledu zdravého nebo nezdravého životního stylu vypadá.

I. TEORETICKÁ ČÁST

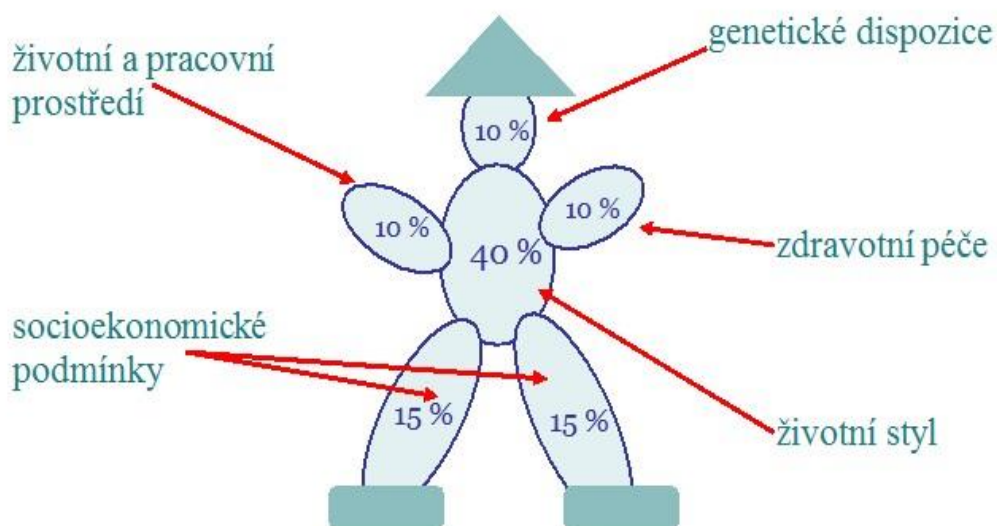
1.0 Význam zdraví od historie po současnost

Co je to zdraví? Lehká otázka, ale ne vždy stejná odpověď. Jak tedy zdraví chápat? Co vše do tohoto pojmu můžeme zahrnout? První nápovědu můžeme hledat již v samotném etymologickém původu slova „zdraví“ – ten byl v řečtině, latině i jiných jazycích „celek“. (Slováčková, 2007)

Zdraví bych charakterizoval právě jako „celek“, skládající se z mnoha ovlivnitelných i neovlivnitelných nebo hůře ovlivnitelných faktorů. Díky tomu může každý jedinec vnímat zdraví z trochu jiného pohledu.

1.1 Determinanty zdraví

Faktory zdraví můžeme odborněji nazvat jako determinanty zdraví nebo zdravotní ukazatele, které lze znázornit i pomocí různých obrázků. Jako příklad jsem si vybral (obr. 1), který je znázorněn pod textem jako panáček a je zde vyznačeno z kolika procent ho daný ukazatel zdraví ovlivňuje.



(Obr.1) [cit.23.04.2014] Determinanty zdraví,

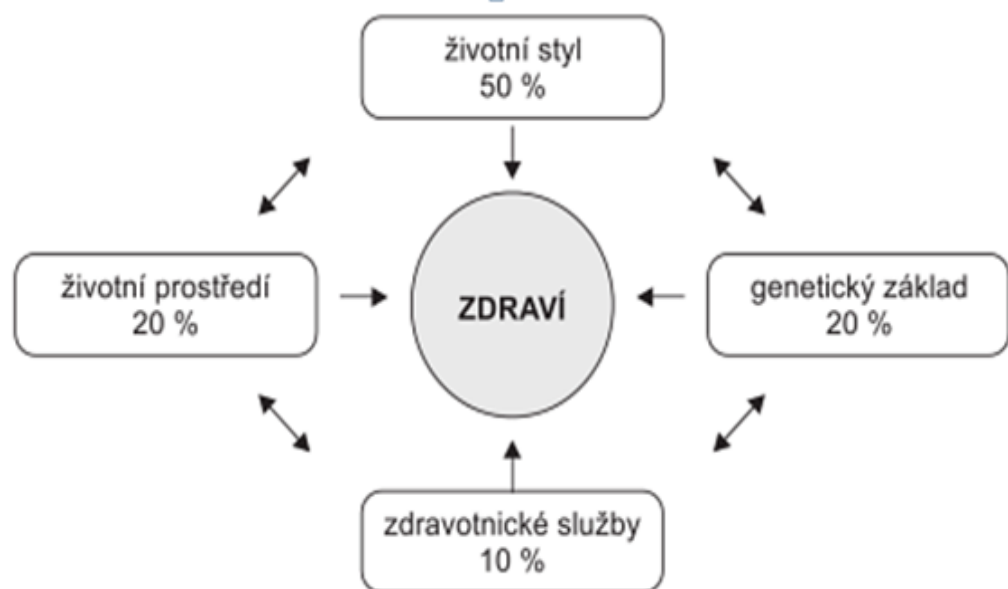
Zdroj: http://iszp.kr-moravskoslezsky.cz/cz/ovzdusi/ovzdusi_a_zdravi/ovzdusi-a-zdravi-2-cast---determinanty-zdravi--zdravotni-ukazatele-31755/

Determinanty zdraví můžeme rozdělit na vnitřní a zevní. Determinanty vnitřní jsou dědičné faktory. Dědičnou (genetickou) výbavu získává každý jedinec již na začátku svého ontogenetického vývoje od obou rodičů při splnutí jejich pohlavních buněk. Do tohoto genetického základu se prolínají vlivy přírodního a společenského prostředí i určitý způsob života.

Zevní faktory, které mají vliv na zdraví, se člení do tří základních skupin:

- Životní styl,
- Kvalita životního a pracovního prostředí,
- Zdravotnické služby (jejich úroveň a kvalita zdravotní péče).

Vzájemné vztahy mezi zevními a vnitřními determinantami zdraví můžeme vyjádřit schématem, které zároveň ukazuje, jak velký relativní vliv mají. Schéma ukazuje, že zdraví záleží více na determinantách z oblasti životního stylu, životní prostředí a genetického základu než na samotných zdravotnických službách (obr. 2). (Machová, J. a kolektiv, 2009)



(Obr. 2) Determinanty zdraví (Machová, J. a kolektiv, 2009, strana 14)

Jak můžeme vidět, obrázky jsou odlišné, ale nejen obrázky, také každý organismus je odlišný a může reagovat na daný aspekt méně nebo naopak více. Každý člověk je jedinečný a proto je potřeba řešit jeho zdraví s individuálním přístupem.

1.2 Pečování o zdraví v pravěku

U lovecko-sběračské kultury paleolitu a mezolitu jsou přímé doklady léčby a jsou dosud nesmírně vzácné. Nejpůvodnější způsob léčení je společný člověku i ostatním živočichům, šlo o instinktivní léčebné postupy jako např. lízání a vysávání rány, tření bolestivého místa, ochlazování zaníceného místa, odstraňování kožních parazitů, reflexní zvracení při požití nevhodné potravy, hladovění při trávicích poruchách atd. Další stupněm vývoje bylo empirické léčení, tj. v okamžiku, kdy byli lidé schopni využívat získané zkušenosti. Empirické léčení neprováděla v paleolitu zvláštní vrstva lidí, nýbrž přímo postižený (svépomoc) nebo jiný člověk, který byl nablízku (vzájemná pomoc). Díky čtvrcení ulovených zvířat lidé již rozpoznali některé anatomické zákonitosti, zkušeností se pravděpodobně přesvědčili o účinnosti některých prostých léčebných postupů, např. nápravy vymknutí, fixace zlomenin, odstraňování cizího tělesa atd. Pravděpodobně poznali i léčivé účinky některých rostlin a plodů. Existují i doklady amputace končetin, pochopili nejspíše také účinky některých minerálních pramenů.¹

Dalším krokem bylo magické léčení, z období mladšího paleolitu byly nalezeny amulety, které sloužily jako ochrana před působením škodlivin nebo jako náhrada nemocného orgánu či osoby. Do tohoto okruhu patří např. sošky rodících žen. Četné nálezy také potvrzují léčení látkami rostlinného, živočišného i nerostného původu, objeveny byly i doklady péče o nemocné osoby, např. děti s hydrocefalem. V pravěkých hrobech se často nacházejí různé ochranné amulety, běžné bylo nakuřování, vztahování rukou, zařikávání a další magické léčebné úkony.¹

¹ [cit.24.04.2014] Lékařství v pravěku

Zdroj: <http://www.ptejteseknihovny.cz/uloziste/aba001/2010/lekarstvi-v-praveku>

1.3 Historické důkazy o dbání na zdraví po pravěku

Vzhledem k mému úvodu, kde poukazuji na aktuálnost zdraví nejen v současné době, ale také v dobách minulých, dovolil jsem si krátce zmínit příklady, jak se k různým nemocem a úrazům přistupovalo v minulosti.

Historicky je snaha o léčbu ran a zlomenin, stavění krvácení a ošetření poranění utrpěných například při lovu vlastní pravděpodobně všem kulturám. Počátky těchto aktivit sahají až do pravěku, o čemž svědčí nálezy lidských kosterních pozůstatků se zhojenými (a tedy zřejmě ošetřovanými) zlomeninami kostí, jejichž stáří se odhaduje na 20 000 – 25 000 let, a nálezy zhojených trepanovaných lebek, které pocházejí z období neolitu (5000 – 4000 let př. N. l.). Staří Egypťané používali k ošetřování ran plátěná obinadla a ke zpevnění zlomenin plátnem potažené dlahy vyrobené z kůry. Využívali znalosti balzamovacích technik a plátno napouštěli přírodními látkami, které měly přispět k hojení ran a zlomenin. Vyspělá starověká indická medicína používala k léčbě zlomenin bambusové dlahy. Staří Řekové používali k ošetřování ran pruhy látek, které svým tvarem připomínaly dnešní obvazy, o čemž svědčí vyobrazení zachycená na antických nádobách (obr. 3). K léčbě zlomenin používali podpurné obvazy z vosku a pryskyřice. (Páral, 2008)



(Obr. 3) Obvazy. (Páral, 2008, strana 11)

V Mezopotámii byly nalezeny pečeti lékařů, které mohly sloužit i jako amulety a odhalily existenci nejstarších lékařů v Sumeru již kolem roku 3000 př. n.l. Nejstarší nalezené lékařské texty z Mezopotámie pocházejí ze 3. urské dynastie (2100-2000 př.n.l.)¹

Hippokrates z Kósu (460-377 př. N. l.) ve spisech označovaných jako „Corpus hippocraticum“ (Hippokratský soubor) detailně popsal léčbu zlomenin pomocí dřevěných dlah. Rovněž doporučoval cvičení jako prevenci atrofie svalů během znehybnění. (*Páral, 2008*)

¹[cit.24.04.2014] Důkazy dbání o zdraví

Zdroj: <http://www.ptejteseknihovny.cz/uloziste/aba001/2010/lekarstvi-v-praveku>

1.4 Definice zdraví a nemoci z historie až po současnost

O zdraví vzniklo již mnoho definic a zabývalo se tímto tématem již mnoho lidí, jejichž pohled samozřejmě nebyl vždy jednotný a dodnes pohled na zdraví jednotný není.

Přílišné teplo nebo naopak zima, sucho nebo vlhko, příliš stoický nebo naopak nestřídmý životní styl mohou zapříčinit narušení rovnováhy a tedy vznik nemoci. (*Catalano, 1979*)

Velmi zajímavý výraz z antického Řecka je například sothein, který v nejobecnější rovině znamená „uzdravovat“ a používal se celkem ve třech významech:

1. zachránit člověka, který byl v nebezpečí života (např. utopení, útočné napadení, ale také deprese, ztráta smyslu života, „propadnutí zlým mocnostem“ – to může v dnešní době představovat např. drogová závislost, gamblerství, workoholismus...)
2. pomoci člověku, aby byl celým člověkem (tím bylo myšleno tělesné, duševní i duchovní zdraví; být „celý“ = „po všech stránkách v pořádku“)
3. uzdravit nemocného člověka (*Křivohlavý, 2001*)

David Seedhouse (1995) ukazuje na čtyřech příkladech to, co si lidé různého zaměření představují pod pojmem zdraví:

- Lékař – pojem „ zdraví “ rozumí nepřítomnost nemoci, choroby či úrazu.
- Sociolog – rozumí pojmem „ zdravý člověk “ člověk, který je schopen dobře fungovat ve všech jemu příslušných sociálních rolích.
- Humanista – slovy „ zdravý člověk “ označuje takového člověka, který je schopen pozitivně se vyrovnat s životními úkoly, které se před ním naskytnou.
- Idealista – pod pojmem „ zdravý člověk “ si představujeme člověka, kterému je dobře – tělesně, duševně, duchovně i sociálně.

(Křivohlavý, 2003)

Definice podle WHO (Světové zdravotnické organizace):

Zdraví je stav úplné fyzické, duševní a sociální pohody a ne pouze nepřítomnost nemoci nebo vady. (Tato definice nebyla změněna od roku 1948)²

² [cit. 24.04.2014] Definice WHO

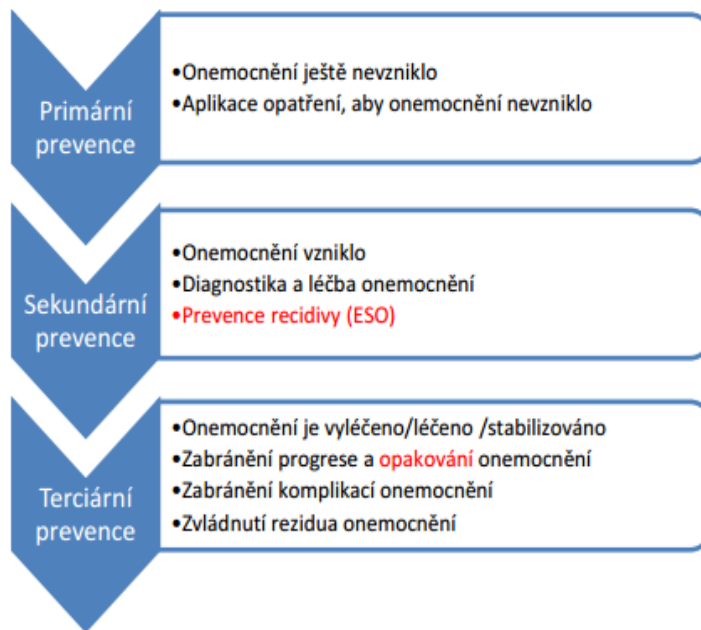
Zdroj: <http://www.who.int/about/definition/en/print.html>

1.5 Prevence obecně

Prevence nachází uplatnění v mnoha oblastech, ale nejčastěji ji využijeme ve smyslu se zdravím. Obecně je prevence určité opatření, které učiníme ve snaze, abychom zabránili anebo zmírnili budoucí nežádoucí jev. Příkladů by šlo použít mnoho, proto se zaměříme na ty, které souvisí se zdravím a se zdravým životním stylem.

Prevence je důležitou součástí zdravého životního stylu, ale za její dodržování je zodpovědný každý dospělý jedinec, nikoliv náš doktor, zdravotnictví nebo stát. Vzhledem k tomu, že prevence (související se zdravým životním stylem) nebývá povinnou součástí našeho života, dochází velmi často k jejímu nedodržování, které pak vede k nehodám, problémům, nemocem a dalším újmám na našem zdraví.

Schéma fází prevence



Komentář:

Červeným písmem je uveden "rozpor" v zařazení prevence recidivy (opakování, návratu nemoci) do sekundární i terciární prevence (viz porovnání v textu).

(Obr. 4) [cit. 30.04.2014] Národní referenční centrum - Schéma fází prevence,

Zdroj:

https://kvalita.nrc.cz/standardy/IGA106503/02_Prilohy/Priloha_3/Priloha_3j_Vyklad_ruznych_fo_rem_prevence.pdf

1.5.1 Prevence a její rozdělení

Na podporu zdraví úzce navazuje prevence. Prevence je ve své podstatě zaměřena proti nemocem a je vedena snahou jim předcházet. Provádí se u jedince nebo na úrovni celé společnosti a zpravidla se dělí převážně podle času. Podle tohoto hlediska rozlišujeme prevenci primární, sekundární a terciární. Primární prevence je součástí podpory zdraví, sekundární a terciární prevence jsou záležitostmi spíše medicínskou.

- Primární prevence se týká období, kdy nemoc ještě nevznikla. Jejím cílem je zabránit vzniku nemoci. V primární prevenci se uplatňují především aktivity posilující zdraví nebo odstraňující rizikové faktory (např. vyvarovat se nadměrné konzumaci alkoholu, nekouřit, umývat si ruce

před jídlem, zavádět nekuřácká místa, používat bezpečnostní pásy v automobilu), popř. jsou to činnosti zaměřené proti určitým nemocem (např. očkování).

- Základem sekundární prevence je časná diagnostika nemoci a účinná léčba. Jde o snahu předejít nežádoucímu průběhu nemoci a zabránit komplikacím. Řadí se sem i ty preventivní prohlídky, jejichž smyslem je zjistit rané stadium nemoci již v jejím počátku (např. gynekologické prohlídky žen, zubní prohlídky).
- Terciární prevence se zaměřuje na prevenci následků nemocí, vad, dysfunkcí a handicapů, které by vedly k invaliditě a k imobilitě pacienta (operativní náhrada kyčelního kloubu, protézy). Jejím cílem je tedy omezit na nejnižší míru následky nemocí a jejich pracovní i sociální důsledky a co nejdéle udržet kvalitu života. Jiné dělení prevence může být podle toho, kdo ji poskytuje, na prevenci zdravotnickou, společenskou nebo osobní. (*Machová, J. a kolektiv, 2009*)

2.0 Zdravý životní styl a vše co k němu patří

Zdravý životní styl je hodně diskutované téma, jehož snahou je přínos informací o zdraví. Cílem zdravého životního stylu je, aby se lidé mohli cítit zdravě, příjemně a fit. Zdravý životní styl je faktor, který nejvíce ovlivňuje naše zdraví a právě proto je potřeba věnovat mu více pozornosti.

Hlavní zásady zdravého životního stylu spočívají v dodržování zdravého stravování, které obsahuje pestrou a vyváženou stravu po celý den a také optimální uspořádání pohybových aktivit podle dispozic a indispozic jedince. Dále sem patří vyvarování se škodlivých a návykových látek (kouření, alkohol, drogy), dodržování kvalitního dostatečného spánku, odpočinku a regenerace, starání se o vlastní hygienu a v neposlední řadě i uchování dobré nálady se snahou vyhnout se stresovým situacím.

2.1 Životní styl

Životní styl můžeme definovat takto: Životní styl zahrnuje formy dobrovolného chování v daných situacích, které jsou založené na individuálním

výběru z různých možností. Můžeme se rozhodnout pro zdravé alternativy z možností, které se nabízejí, a odmítnout ty, jež zdraví poškozují. Životní styl je tedy charakterizován souhrou dobrovolného chování (výběrem) a životní situace (možností). *(Machová, J. a kolektiv, 2009)*

2.1.1 Rozhodování člověka o jeho chování

Rozhodování člověka o jeho chování však není zcela svobodné, neboť je v souladu s rodinnými zvyklosti a tradicemi společnosti a je limitováno ekonomickou situací společnosti i vlastní a v neposlední řadě také jeho sociální pozicí. Záleží tedy na věku, temperamentu, vzdělání, zaměstnání, příjmu, příslušnosti k rase, pohlaví a hodnotné orientaci a postojích každého člověka.

Člověk se může správně rozhodnout tehdy, má-li dostatečné znalosti o tom, co jeho zdraví podporuje a upevňuje, ale také o tom, co mu škodí. Vzhledem k zásadnímu významu životního stylu pro zdraví je proto nutné, aby poskytování odpovídajících znalostí, včetně rozvíjení dovedností a návyků a formování postojů, bylo součástí výchovy dítěte od útlého věku v rodině i ve škole a aby bylo spojováno s výchovou k zodpovědnosti za vlastní zdraví. *(Machová, J. a kolektiv, 2009)*

2.1.2 Životní styl současného člověka

Životní styl nového tisíciletí se u lidí velmi změnil, podle mého názoru ho dobře charakterizuje spěch, stres a sedavý způsob života, který se stal nutnou součástí mnoha pracovních pozic. Mezi typická sedavá zaměstnání patří například: práce vrátného, asistentky, hlídače, prodavače nebo tzv. „ajtáků“ a dalších zaměstnání. Celkově došlo k snížení pohybové aktivity, lidé se dopravují dopravními prostředky a na svou práci používají vymoženosti dnešní doby.

Ta nám ulehčuje hodně práce, kterou za nás udělají: vysavače, myčky, pračky, kráječe, mixéry nebo dokonce i robotičtí pomocníci, kteří zametají, vysávají či myjí podlahu absolutně bez naší pomoci a zrovna tak usnadňují i další specifické druhy práce. Jde o technickou dobu, kdy nám eskalátory a výtahy nahrazují i samotnou chůzi po schodišti. Také přibyl jiný druh zábavy, nejpoblárnějšími koníčky se stalo sledování televize, hraní her na počítači,

stahování (her, filmů, seriálů, muziky) a místo konání sportu je nyní oblíbenější zábava sport sledovat, případně si i vsadit na výsledek. Také mám pocit, že přibýlo více stresových situací a zhoršení mezilidských vztahů, protože se podle mého názoru lidé zaměřili více na úspěch v podobě peněz a vlivného postavení.

Člověk na začátku nového tisíciletí stojí na rozcestí. Na jedné straně létá do kosmu, využívá poznatků moderní chemie, atomové fyziky, objevuje podstatu genetické informace, dovede potírat mnohé infekční choroby. Na druhé straně se objevují nové problémy, které mu život předčasně zkracují nebo zhoršují jeho kvalitu. Jsou to civilizační choroby – kardiovaskulární choroby, nádorová onemocnění, obezita a cukrovka, které jsou důsledkem změny životního stylu, z něhož se vytrácí pohyb, přibývá přejídání a zhoršují se mezilidské vztahy. Řešením není odmítnutí technického pokroku, ale uvědomění si své biologické podstaty a z toho vyplývající potřeby pohybu, přiměřenosti energetické hodnoty potravy energetickému výdeji a také pěstování dobrých mezilidských vztahů na základě vzájemného porozumění, pochopení a úcty. (*Machová, J. a kolektiv, 2009*)

2.2 Zdravá výživa

Stravování a stravovací návyky jsou velmi důležitým aspektem, spadajícího do životního stylu jedince, jenž má velký vliv na jeho zdraví. Není důležité jen to, jaké potraviny konzumujeme, ale i čas, kdy je konzumujeme, jak velké porce, jak často a jak rychle. Je všeobecně známé, že jíst ve spěchu není zdravé, naopak při zpomalení si jídlo více vychutnáme a dopřejeme mozku a žaludku potřebný čas na uvědomění si pocitu sytosti, proto je důležité myslet na své zdraví i z tohoto úhlu pohledu.

Osobně se domnívám, že spěch a stres (například kvůli práci, což považuji za nejčastější důvod) velmi přispívá k špatnému výběru jídla v rychlém občerstvení a taktéž k rychlé konzumaci, která může mít za následek, že ani po konzumaci nemá konzument pocit sytosti. V takovém případě dochází k přejídání, kdy se pocit sytosti dostaví až po dalším jídle, to může mít za následek, že konzument jí třeba jen 2 – 3x za den velké porce, v horším případě jí

i pozdě v noci (nebo ještě hůř jen pozdě v noci, když jde spát a přijatá a nespotřebovaná energie se uloží v podobě tukových zásob), to je přesný opak zdravého stravování, které vychází ze základu jíst často (5x a vícekrát denně) po malých porcích. Tím se ale zpět vracím k životnímu stylu dnešní doby, kde lidé spěchají z domu do práce a z práce domů a jednají pod stresovým nátlakem, nemají čas vařit si jídla a tím pádem pravidelně navštěvují rychlá občerstvení.

Spíše je to hlavně o prioritách, které si každý z nás utváří. Na jídlo by si dokázal udělat čas každý, kdo nepostaví na prioritnější pozici peníze a práci (nebo něco jiného) před zdravím. Na snídani je čas vždy, poté, co člověk vstane, zabere minimum času. Zdravý oběd si můžeme dopřát v podobě menu, svačiny se dají nachystat do krabiček den předem a večeře může být také uvařena dopředu nebo uchystána po příchodu z práce. Naše tělo by v ideálním případě mělo přijímat stravu ve 3-4 hodinovém intervalu a poslední jídlo zařadit 3h před spánkem

2.2.1 Energetická a biologická hodnota stravy

K životu potřebujeme energii. Náš organismus si ji vytváří každou vteřinu v každé buňce z látek, které získáváme z potravy. Těmto látkám se říká živiny, zřejmě proto, že nás živí. Jsou to bílkoviny, tuky a sacharidy, jejichž množství v organismu určuje energetickou hodnotu stravy. Množství a druh těchto látek pak tvoří hodnotu biologickou neboli nutriční.

Bylo zjištěno, že 1 g sacharidů a 1 g bílkovin přinese organismu energii o hodnotě 17 kJ, 1 g tuků pak více než jednou tolik, tedy 38 kJ. Tyto údaje pak využíváme při výpočtu energetické hodnoty stravy z jídelníčku. Důležité je též vědět, jak je celkové množství energie, kterou přijímáme, rozděleno mezi jednotlivé živiny. Zdravému dospělému člověku je doporučeno hradit 12–15 % energie bílkovinami, do 30 % energie hradit tuky a 55–58 % energie hradit sacharidy.

Kolik tedy potřebuje každý z nás energie ke zdravému fungování organismu? Základem je energie potřebná pro tzv. bazální metabolismus, který zajišťuje základní (bazální) fungování organismu, jeho základní funkce, například

tlukot srdce, dýchání, atd. Toto základní množství energie člověk potřebuje, když je v klidu, tedy kupříkladu ve spánku. Velikost této energie je závislá nejen na věku a pohlaví člověka, ale i na poměru množství vydýchaného oxidu uhličitého k vdechnutému kyslíku, tedy na individuálním metabolismu (přeměně látek) jednotlivých živin.

Množství energie bazálního metabolismu se dá orientačně počítat podle rovnic Harrise – Benedicta.

- ♣ pro ženy: $BM = 655 + 9,6 \cdot H + 1,8 \cdot V - 4,7 \cdot R$
- ♣ pro muže: $BM = 66 + 13,8 \cdot H + 5,0 \cdot V - 6,8 \cdot R$
- ♣ H – hmotnost (kg)
- ♣ V – výška těla (cm)
- ♣ R – věk (roky)
- ♣ BM – bazální metabolismus (kcal/den), pokud chceme převést na kJ, musíme násobit 4,2 (*Chrpková, 2010*)

2.2.2 Výživa v České Republice

Na neuspokojivém zdravotním stavu se významně podílela a dosud podílí nevhodná skladba výživy (nadměrný energetický přívod, převaha živočišných tuků, jednoduchých cukrů, soli, stále ještě nedostatečná konzumace vlákniny, zeleniny a ovoce), i když v posledních letech došlo ke změnám ve spotřebě potravin, které je možno pokládat za pozitivní. Současný stav výživy populace v ČR není, přes některá zlepšení, uspokojivý. Zatímco doporučené dávky potravin jsou v ČR prakticky dodrženy u cereálií, spotřeba zeleniny je pouze asi na 60 % doporučení, spotřeba ovoce asi na 65 % doporučení a mléka asi na 60 % doporučení. Spotřeba masa je asi o 20 % vyšší, než je doporučení. Vhodné potraviny dokáží snížit riziko mnoha chorob.³

³[cit. 30.04.2014] SZU (Státní zdravotnický ústav) – Výživa v ČR

Zdroj: <http://www.szu.cz/tema/podpora-zdravi/spravna-vyziva>

2.2.3 Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR

V roce 2007 byl přijat pracovní dokument komise Evropských společenství s názvem: Strategie pro Evropu týkající se zdravotních problémů souvisejících s výživou, nadváhou a obezitou (bílá kniha). Uvedený dokument uvádí, že lze přepokládat, že 80 % případům nemocí srdce, cévních mozkových příhod, diabetu mellitu 2. typu a 40 % případům rakoviny by bylo možno předejít, pokud by se vyloučily rizikové faktory běžného životního stylu. Podle WHO, většina hlavních faktorů, které se uplatňují nepříznivě na zdraví člověka, souvisí s výživou. V pořadí závažnosti jsou to: nadbytečný příjem soli, vysoký příjem alkoholu, nevhodné složení tuku, vysoký příjem energie a nedostatečný příjem ovoce a zeleniny. Nesprávná výživa se tak významně podílí na řadě onemocnění, které ovlivňují aktivitu člověka a zvyšují riziko jeho předčasného úmrtí.⁴

V nutričních parametrech by mělo být dosaženo následující změn, které jsou v souladu s výživovými cíli pro Evropu (WHO) a s doporučením evropských odborných společností:

Upravení příjmu celkové energetické dávky u jednotlivých populačních skupin v souvislosti s pohybovým režimem tak, aby bylo dosaženo rovnováhy mezi jejím příjmem a výdejem pro udržení optimální tělesné hmotnosti v rozmezí BMI 18-25 u dospělých, u dětí v rozmezí mezi 10 - 90 percentilem referenčních hodnot BMI nebo poměru hmotnosti k výšce dítěte. U dětí s nitroděložním růstovým opožděním by neměl být při zajištění jejich přiměřeného růstu a vývoje energetický příjem nadměrně navyšován, aby nedocházelo k rozvoji jejich pozdější obezity

Snížení příjmu tuku u dospělé populace tak, aby celkový podíl tuku v energetickém příjmu nepřekročil 30 % optimální energetické hodnoty (tzn. u lehce pracujících dospělých cca 70 g na den), u vyššího energetického výdeje 35 %. U dětí by se měl podíl tuku na celkovém energetickém příjmu postupně snižovat tak, aby ve školním věku tvořil 30 - 35% energetického příjmu a dále odpovídal doporučením dospělých

Příjem nasycených mastných kyselin by měl být nižší než 10 % (20 g), polyenových 7 - 10 % z celkového energetického příjmu. Poměr mastných kyselin řady n-6:n-3 maximálně 5:1. Příjem *trans*-nenasycených mastných kyselin by měl být co nejnižší a neměl by překročit 1 % (cca 2,5 g/den) z celkového energetického příjmu

Snížení příjmu cholesterolu na max. 300 mg za den (s optimem 100 mg na 1000 kcal, včetně dětské populace)

Snížení spotřeby přidaných jednoduchých cukrů na maximálně 10 % z celkové energetické dávky (tzn. u dospělých lehce pracujících cca 60 g na den), při zvýšení podílu polysacharidů. U nekojených dětí má významnou roli příjem oligosacharidů s prebiotickým účinkem k podpoře rozvoje adekvátní střevní mikroflóry

Snížení spotřeby kuchyňské soli (NaCl) na 5 - 6 g za den a preferenci používání soli obohacené jodem. U starších lidí kde je častěji sledovaná hypertenze a další onemocnění, snížení příjmu soli pod 5 g na den. V kojeneckém věku stravu zásadně nesolíme, v pozdějším dětském věku užíváme sůl úměrně potřebám dítěte

Zvýšení příjmu kyseliny askorbové (vitaminu C) na 100 mg denně, u dětí v rámci odpovídajících doporučení

Zvýšení příjmu vlákniny na 30 g za den u dospělých, u dětí od druhého roku života 5 g + počet gramů odpovídajících věku (rokům) dítěte

Zvýšení příjmu dalších ochranných látek jak minerálních, tak vitaminové povahy a dalších přírodních nutrientů, které by zajistily odpovídající antioxidační aktivitu a další ochranné procesy v organismu (zejména Zn, Se, Ca, J, karotenů, vitaminu E, ochranných látek obsažených v zelenině aj.).⁴

⁴[cit. 30.04.2014] Společnost pro výživu – Výživová doporučení,

Zdroj: <http://www.vyzivaspol.cz/rubrika-dokumenty/konecne-zneni-vyzivovych-doporuceni.html>

2.2.4 Výživová pyramida pro ČR

Vzhledem k složité orientaci ve výživových doporučeních, je jednodušším způsobem pro běžnou populaci využít výživovou pyramidu. Výživová pyramida pomáhá pochopit díky jednoduché formě obrázku poměr a druh potravin, které by měla jíst populace České Republiky častěji a které by se naopak měla spíše vyhýbat.



Další informace a dotazy: www.fzv.cz

(Obr. 5) [cit. 1.05.2014] Fórum zdravé výživy–Výživová pyramida

Zdroj: http://www.fzv.cz/wp-content/uploads/2014/01/FZV_pyramida.pdf

Fórum zdravé výživy představuje graficky upravenou Českou potravinovou pyramidu. Ta slouží jako jednoduchý pomocník pro dodržování odborných výživových doporučení a je šitá na míru české populaci. Potravinová pyramida není podrobným návodem k přesnému sestavení denního jídelníčku, dává však základní aktuální doporučení o skladbě výživy. V novém zpracování je kladen důraz zejména na jednoduchost a komplexnost.⁵

2.2.4 a) Proč právě pyramida

Lidé stále častěji tápou, která doporučení týkající úprav stravy a celkového životního stylu jsou ta pravá, kterými by se měli řídit. Současně se totiž nabízí řada rad a osvědčených receptů na úpravu životosprávy, mnohdy však z různých zdrojů a naprosto protichůdných.⁵

Grafické zpracování vycházející z odborných doporučení musí odrážet několik požadavků, jako je výběr potravin v rámci jednotlivých potravinových skupin, frekvence jejich konzumace, případně jejich doporučované množství a, ideálně zobrazit potraviny tak, aby nebyla možná jejich nevhodná záměna. Mezi grafickými modely se díky těmto požadavkům velmi osvědčily různé pyramidy, protože právě tvar se zužující se špičkou graficky velmi názorně ukazuje, které potraviny konzumovat omezeně, a které jsou naopak základem každodenního jídelníčku. Navíc je možné doporučení dle ní aplikovat na velmi různorodou skupinu zdravotních problémů, resp. na široké spektrum lidí.⁵

Smyslem doporučení je předejít zdravotním rizikům, která ze současného výživového chování české veřejnosti vyplývají, pomoci obyvatelstvu, aby se jeho zdravotní stav dále nezhoršoval, ale naopak se opět díky ozdravení stravy vrátil k pozitivnímu vývojovému trendu. FZV touto cestou také upozorňuje na řadu nesprávných informací o výživě, které se často ve sdělovacích prostředcích šíří a potravinovou pyramidu nabízí jako příklad správného řešení přístupu ke stravě. A to pomocí jednoduché grafiky pyramidy, jejíž obsah však kopíruje současná odborná výživová doporučení.⁵

2.2.4 b) Jak „číst“ v České potravinové pyramidě

V potravinové pyramidě Fóra zdravé výživy jsou potraviny řazeny podle vhodnosti ke konzumaci v rámci každého patra ve směru zleva doprava. Potraviny umístěné v základně pyramidy jsou doporučovány jako ty, které by se měly jíst nejčastěji a v největším množství. Směrem k vrcholu pyramidy by lidé při výběru potravin z jednotlivých pater měli být střídmější. Ve špici jsou umístěny potraviny, bez kterých se lze obejít, proto by se v jídelníčku měly objevovat jen výjimečně.⁵

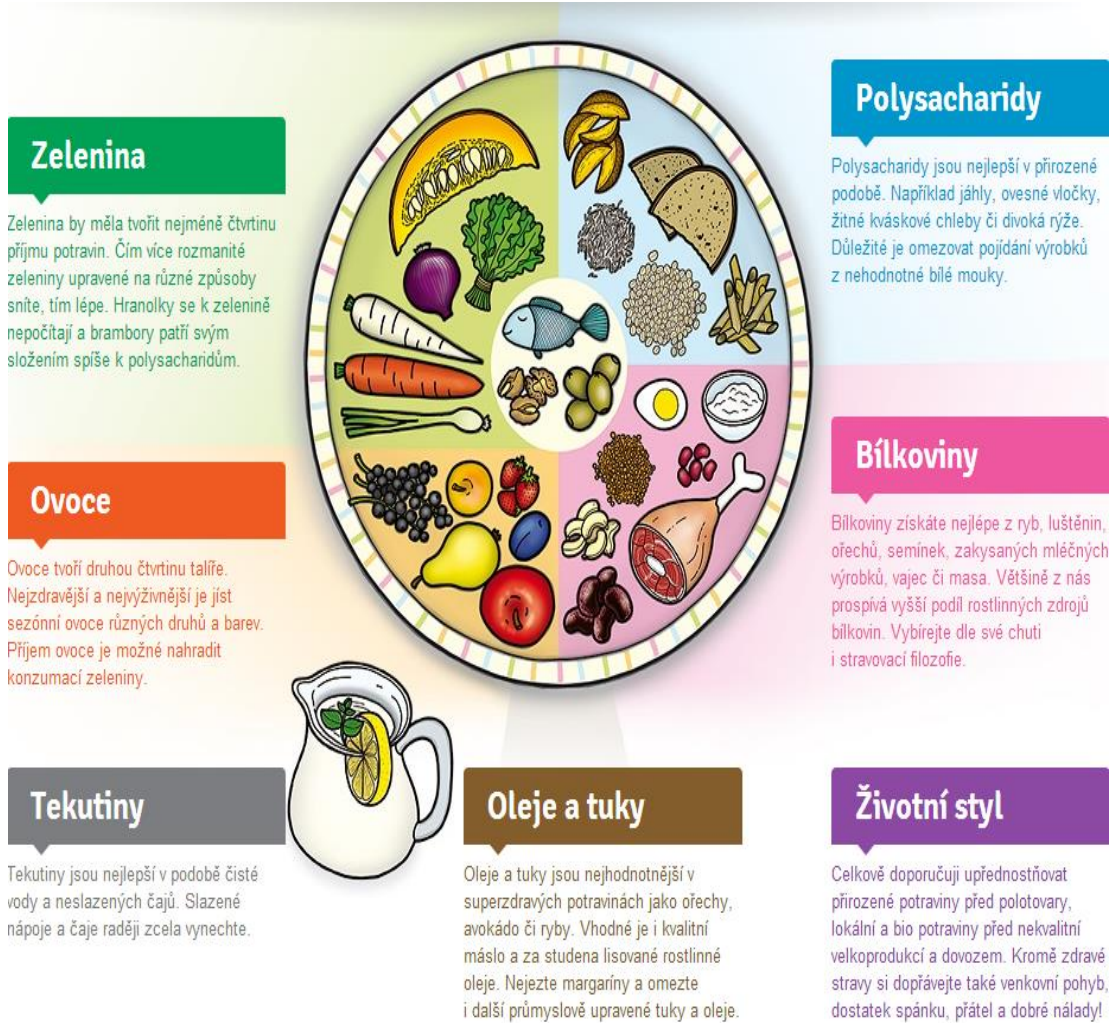
Pyramida neřeší extrémny ve stravování, není tedy určena např. pro vegetariány, ale pro průměrného českého člověka. Nejedná se také o striktní doporučení dávek. To, kolik energie člověk potravou přijme, se individuálně odvíjí od jeho energetického výdeje. Platí, že příjem by neměl převyšovat výdej energie, jinak hrozí nárůst hmotnosti. Pyramida by měla být vodítkem k sestavení zdravé stravy. Lidé samozřejmě nemusí být v sestavování jídelníčku každodenně bezchybní. Čím častěji se jim ale podaří jíst zdravě, tím větší mají šanci na život bez nemocí a obezity.⁵

⁵ [cit. 1.05.2014] Fórum zdravé výživy – Pyramida FZV

Zdroj: <http://www.fzv.cz/pyramida-fzv/>

2.2.5 Zdravý talíř

Jde o ještě jednodušší formu znázornění, jak se zdravě stravovat. Myslím si, že obrázková forma talíře se zdravou výživou, je ideální zejména pro představu dětí. Bylo by určitě přínosné, aby se takový obrázek objevil na školách, protože základy zdravé výživy dětí velmi přispívají k tomu, jak se naše populace bude stravovat v budoucnu (dětí vyrostou a své poznatky o výživě budou později předávat svým dětem a ty je zase předají dětem jejich dětí).



(Obr. 6) [cit. 3.05.2014] Mgr. Margit Slimáková, Ph.D. – Zdravý talíř

Zdroj: <http://www.healthyplate.eu/cz/>

Autorka o zdravém talíři:

Zdravý talíř je jednoduchá a funkční pomůcka zdravé výživy, která vychází z amerického My Plate, dle doporučení Harvardu a PCRM. Složení talíře odpovídá moderním vědeckým poznatkům, ukazuje nejlepší cestu k udržení zdravého těla i hmotnosti, tvoří základ zdravotní prevence a podpory účinné léčby. Talíř můžete používat bez omezení pro vlastní potřebu i za účelem osvěty či výuky na školách. ⁶

Dodržováním uvedených doporučení budete zdravě jíst i bez počítání kalorií, drastických diet a hladovění. Konzumace kvalitních potravin a jídel z nich připravovaných v poměru, který odpovídá zdravému talíři, vám zajistí solidní

základ zdravé výživy. Přírodní potraviny neobsahují žádná umělá aditiva ani konzervanty a poskytnou vašemu tělu všechny důležité živiny.⁶

⁶ [cit. 3.05.2014] Mgr. Margit Slimáková, Ph.D. – Zdravý talíř

Zdroj: <http://www.healthyplate.eu/cz/>

2.2.6 Maso a jeho konzumace

Maso ano, ale maximálně třikrát až čtyřikrát týdně a střídat králíčí, jehněčí, vepřové, hovězí, telecí, kuřecí, krůtí s tím, že přednost by mělo mít méně tučné králíčí a drůbeží, ovšem bez kůže. Protože kuřecí stehýnko s kůží má 20 procent tuku a je daleko tučnější než vepřová kýta s osmi procenty. Na rozdíl od našich předků, kteří jedli hlavně drůbež a drobné živočichy a s nimi i daleko větší množství chrupavek a kolagenního vaziva, máme s naším zvykem upřednostňovat plátky čistého masa nedostatek kolagenu. Doplácejí na to klouby, ale třeba i vlasy, které jsou tenké a lámavé. Alespoň jednou týdně bychom měli do jídelníčku zařadit aspik. Pokud je želatina, která se vyrábí z vepřových kůží, dobře udělaná, neobsahuje žádný tuk, a přidáme-li do ní zeleninu, kousek libového masa nebo drobů, máme výbornou, zdravou a navíc i levnou večeři.¹⁹

Přestože byla konzumace masa v historii běžná, obecně nijak jeho konzumaci nedoporučuji. Víím, že ze zdravotního hlediska je možné, pro některé typy i přínosné maso pravidelně konzumovat, ale prospěšné může být jen skutečně kvalitní maso zdravých a správně krmených zvířat. Jsem přesvědčená, že příjem masa z nezdravých trpících zvířat, které je ještě většinou vysoce průmyslově upraveno, nikomu neprospívá, jak potvrzují i studie, které dávají do souvislosti nadměrnou konzumaci masa s výskytem srdečně cévních onemocnění anebo některých druhů nádorů.⁶

Myslím, že obecně je konzumace masa a živočišných potravin v České republice nadměrná a že většině z nás by více prospěla strava založená na rostlinných zdrojích potravin, jak propaguje i Michael Pollan ve svém bestselleru *In Defence of Food*.⁶

Upřednostňování převážně rostlinných zdrojů potravin dnes podporuje i Světová zdravotnická organizace (WHO). Ve svých doporučeních definuje kroky,

kteře vedou ke zdravé výživě dětí a dospělých. V prvním bodě je napsáno, že je vhodné preferovat potraviny rostlinného původu před živočišnými.⁶

Důležitější než otázka, jestli jíst drůbež, ryby nebo červené maso, je zásadní kvalita zdroje a zpracování masa. Například i velmi zdravé mořské ryby mohou být chovány namačkané jedna na druhou, podobně jako zvířata ve velkochovu, vykrmované sójovými granulemi a léčené antibiotiky. Kvalitní ryby, které jsou upraveny do podoby vysoce zpracovaných rybích prstů a smažené v nekvalitním rostlinném oleji, více škodí než prospívají.⁶

Uzeniny, opravdu jsou všechny nezdravé?

Je to pravda, protože všechny jsou přesolené, obsahují rychlicí soli, aromatické a konzervační látky, které zatěžují organismus, často se do nich přidává mouka, což jsou sacharidy navíc, a jsou příliš tučné. U sýrů jsme si zvykli hledat procento tuku, ale většinou si neuvědomujeme, že v žádném sýru není tolik tuku jako v uzeninách. Například tzv. dietní párky obsahují 20 procent tuku, suché trvanlivé salámy až 40 procent. Pokud si tedy někdo není schopen uzeniny zakázat úplně, neměl by je jíst častěji než třikrát do měsíce a vybírat si čistou, kvalitní svalovinu, třeba šunku od kosti, debrecínku, kladenskou pečení, protože v tom případě alespoň ví, co jí.¹⁹

Ryby, jak často a proč je jíst?

Lékaři doporučují jíst ryby dvakrát týdně, ale v našich podmínkách bude úspěch, když se je naučíme do jídelníčku zařazovat alespoň jednou týdně. Mořské ryby jsou cenné proto, že obsahují omega 3 nenasycené mastné oleje. Ty jsou nesmírně důležité pro rozvoj mozku, mají vynikající protizánětlivé a protisklerotické účinky a pomáhají tělu bránit se proti kardiovaskulárním chorobám, například infarktu, i proti některým druhům rakoviny. V mořských rybách jsou také důležité stopové prvky, například jód a zinek, kterých je v naší stravě málo a přitom jsou pro zdraví nezbytné. U nás bohužel stále převládá představa, že ryba se dá jíst pouze smažená, a jiné úpravy ryb neznáme. Velice chutné jsou doplněné zeleninou a zapékané pod nejrůznějšími bešamelovými omáčkami, lze je udělat jako minutku na pánvi a podávat s nejrůznějšími

dresinky, výborné jsou nízkenergetické saláty, v nichž se rybí nebo krabí maso kombinuje se zeleninou, ale i s ovocem a se zakysanou smetanou či jogurtem.¹⁹

-
- ¹⁹ [cit. 10.05.2014] Abeceda zdraví - Zdravá výživa prodlužuje život,

Zdroj: <http://www.abecedazdravi.cz/zdrava-vyziva/zdrava-vyziva-prodluzuje-zivot>

- ⁶ [cit. 3.05.2014] Mgr. Margit Slimáková, Ph.D. – Zdravý talíř, Dostupné z:

Zdroj: <http://www.healthyplate.eu/cz/>

2.2.7 Pitný režim

Pitný režim je převážně individuální záležitostí, člověk je sice cca z 60% tvořen vodou, ale bez ohledu na to, jestli váží 40 kg anebo 120 kg, proto je potřeba pitného režimu u takových jedinců jiná. Vliv má tedy hmotnost, ale i aktivita, tenista má při zápasu samozřejmě větší spotřebu pití, než divák, který ho jen pozoruje a ještě jsou tu okolní podmínky (v létě při horkém počasí pijeme obecně víc, než v zimě). Proto se doporučuje na 15 kg přijímat 0,5 litrů vody denně, plus to co vypočítáme sportovní aktivitou a ještě plus to, co vypočítáme navíc díky okolním podmínkám.

Voda tvoří podstatnou část lidského těla (u dospělých jedinců cca 60 %);⁷ [(U novorozence je to 90% a stárnutím tekutin ubývá.)⁸] kromě celé řady jiných funkcí pomáhá regulovat tělesnou teplotu a zabraňuje tak přehřívání našeho organismu (úpal).

Množství tekutin, které by měl dospělý jedinec zkonsumovat, se za běžných klimatických podmínek se nachází v rozmezí 2 (ženy) až 2,5 (muži) litrů tekutin za den, přičemž 80 % tohoto množství by mělo pocházet z nápojů (tj. 1,6 a 2 l).⁷

K nejvhodnějším nápojům, které můžeme využívat ke stálé konzumaci, patří obyčejná pitná voda z vodovodu, vody balené (kojenecké, pramenité či slabě mineralizované přírodní vody bez oxidu uhličitého), neslazené a ne moc silné čaje (zelené), vodou ředěné ovocné či zeleninové cukrem nepřislazované přírodní šťávy. Vhodnými zdroji tekutin jsou také ovoce a zelenina jako například rajčata, okurky, melouny, jahody nebo citrusy.⁷

Nepijte přímo z láhve, neboť voda se tak může snadno kontaminovat

choroboplodnými zárodky z úst. Načatá láhev by měla být uchovávána v chladu a temnu a maximálně do tří dnů zkonsumována. ⁹

2.2.7 a) Jaké množství tekutin bychom měli vypít

Množství tekutin, které by měly za běžných klimatických podmínek zkonsumovat děti:

od 2 do 3 let	1,3 litru tekutin,
od 4 do 8 let	1,6 litru tekutin,
od 9 do 13 let	1,9 (dívky) – 2,1 (chlapci) litru tekutin,

(děti od 14 let jsou považovány za dospělé). ⁷

Mezi hlavní faktory (které potřebné množství tekutin ovlivňují) patří:

- náš zdravotní stav,
- běžné aktivity, které během dne provozujeme,
- sportovní aktivity,
- prostředí, v němž se nacházíme (horký suchý vzduch apod.) ⁷

Dětský organismus a pitný režim:

Dětský organismus je mnohem citlivější na ztráty tekutin, než organismus dospělého člověka, a také je k nim náchylnější. Čím je dítě menší, tím relativně větší má jeho organismus obsah vody a zároveň vyšší nároky na příjem tekutin. ⁷

Běžná denní ztráta tekutin však není jen močí a potem. Tekutiny ztrácíme také dýcháním a v menším množství i stolicí. Celková denní ztráta se pohybuje okolo 2 až 2,5 litru. Proto toto množství také musíme doplnit. Ne všechny nápoje jsou však vhodné. ⁸

2.2.7 b) Druhy nápojů a minerální látky ve vodě

Slazené nápoje (limonády, kolové nápoje, či slazené ovocné nápoje) nejsou vhodným zdrojem tekutin, protože obsažený cukr zvyšuje pocit žízně! Navíc jimi přijímáme zbytečně velké množství energie, které často ani nevyužijeme.⁷

Bylinné čaje by se měly pít slabé a střídát druhy bylin, z nichž jsou připravovány. Případně je možné volit různé směsi bylin a rozhodně je nepít denně. Důvodem k tomu jsou léčivé účinky bylin, které by mohly negativně ovlivnit náš zdravotní stav. Obzvláště pozor by si měli dát lidé, kteří trpí nějakým onemocněním a pití různých bylinných čajů konzultovat se svým lékařem!⁷

Pro doplnění příjmu tekutin můžeme využít středně mineralizované přírodní vody. Dospělý jedinec by jich ovšem neměl vypít více než 500 ml za den, dítě samozřejmě o méně. Zároveň by se měly různé druhy tohoto typu vody střídát, a to z důvodu jejich rozdílného a mnohdy nevyváženého obsahu minerálních látek. Silně mineralizované přírodní vody by dospělí měli konzumovat jen výjimečně a v omezeném množství. V případě dětí se jedná o naprosto nevhodný zdroj tekutin. Informaci o tom, o jaký druh vody se jedná, nalezneme na etiketě láhve, neboť každá musí být v souladu s příslušnou legislativou náležitě označena.⁷

Rozdělení mineralizovaných vod :

velmi slabě mineralizovaná (s obsahem RL do 50 mg/l)

slabě mineralizovaná (obsah RL 50-500 mg/l)

středně mineralizovaná (obsah RL 500-1500 mg/l)

silně mineralizovaná (obsah RL 1500-5000 mg/l)

velmi silně mineralizovaná (obsah RL vyšší než 5000 mg/l)⁹

Léčíte-li se pro nějakou nemoc, doporučujeme vám opět se o tom zda vůbec, či případně jaké druhy a množství mineralizovaných přírodních vod můžete vypít, poradit s vaším lékařem. Některé mineralizované přírodní vody nemusí být pro vás totiž vůbec vhodné.

U velmi oblíbených bublinkových nápojů, které jsou sycené oxidem uhličitým, je třeba myslet také na to, že mohou také citlivějším jedincům způsobit různé zdravotní obtíže (např. nevolnost, průjem či nadýmání).⁷

Z hlediska dlouhodobého příjmu jsou Národním referenčním centrem pro pitnou vodu SZÚ doporučeny optimální hodnoty některých hlavních minerálních látek ve vodě takto:⁹

Ukazatel	Optimální obsah
RL - rozpuštěné látky <i>(ukazatel celkového obsahu minerálních látek)</i>	150 až 400 mg/l
Ca ⁺⁺ - vápník	40 až 70 (minimálně 30) mg/l
Mg ⁺⁺ - hořčík	20 až 30 (minimálně 10) mg/l
Na ⁺ - sodík	5 až 25 mg/l
K ⁺ - draslík	1 až 5 mg/l

(Obr. 7)⁹

Ukazatel	Optimální obsah
Cl ⁻ - chloridy (*)	méně než 50 mg/l
SO ₄ ⁻ - sírany (*)	méně než 50 mg/l
HCO ₃ ⁻ - hydrogenuhličitan (**)	100 až 300 mg/l
F ⁻ - fluoridy	0,1 až 0,3 mg/l
NO ₃ ⁻ - dusičnany	méně než 10 mg/l

(Obr. 8)⁹

Poznámky: (*) Dostupné údaje neumožňují zatím pro chloridy a sírany definovat jejich optimální obsah. Jejich určitá minimální koncentrace je žádoucí z chuťových důvodů, jejich horní hranice je odhadnuta vzhledem k optimu všech rozpuštěných látek.

(**) Dolní hranice hydrogenuhličitanů je stanovena na základě sensorických vlastností vody, nikoliv na základě zdravotního účinku.⁹

Uvedené hodnoty byly odvozeny z různých epidemiologických a experimentálních studií. Čím více se voda odchylovala od uvedeného složení, tím vyšší byl v zásobovaných populacích výskyt sledovaných chorob či zdravotních poruch.⁹

-
- ⁷ [cit. 3.05.2014] Ministerstvo zdravotnictví České republiky – Léto a pitný režim
Zdroj: http://www.mzcr.cz/verejne/obsah/leto-a-pitny-rezim_1987_5.html
 - ⁸ [cit. 3.05.2014] Fórum zdravé výživy – Pitný režim a nápoje ve výživě, Dostupné z:
Zdroj: <http://www.fzv.cz/pitny-rezim-a-napoje-ve-vyzive/>
 - ⁹ [cit. 3.05.2014] Státní zdravotní ústav SZU, MUDr. František Kožíšek, CSc. – Pitný režim,
Zdroj: file:///C:/Users/admin/Downloads/Pitny_rezim.pdf

2.2.8 Ovoce a zelenina

Ovoce a zelenina představují důležité složky zdravé a vyvážené stravy, ať už v rámci hlavního jídla či lehkého občerstvení. Zásobují nás vitamíny, minerály a vlákninou, poskytují i energii (hlavně ve formě cukrů) a obsahují ještě další doplňkové látky. Ty jsou často nazývány jako fytochemické či sekundární rostlinné látky a mohou být prospěšné našemu zdraví. Epidemiologické studie prokázaly, že vysoká spotřeba ovoce a zeleniny je spojena s nižším rizikem chronických chorob. Zejména se jedná o kardiovaskulární choroby (1–3), cukrovku typu 2 (4) a některé druhy rakoviny, například rakovina ústní dutiny, nosohltanu, hrtanu, jícnu, žaludku a plic (5).

Především zelenina je díky nízkému obsahu energie výborným prostředkem v boji s nadbytečnými kilogramy. Proto bychom si v letním období měli připravovat více salátů, dávat zeleninu do polévek, pomazánek apod.¹⁰

Ovoce je zase skvělou svačinkou, kterou můžeme jíst kdykoliv a kdekoliv. Nadměrný příjem ovoce, které obsahuje více cukrů, ale může být důvod, proč v létě, přestože se více hýbeme, přibýváme na váze. Proto bychom se měli držet doporučení 2:1 ve prospěch zeleniny. ¹⁸

Jak definovat ovoce a zeleninu

Může se zdát, že jde o jednoduchou záležitost, na kterou by odpověď znal téměř každý. Mohlo by se ovšem velice snadno stát, že by se odpovědi lišily. Dost důležité by bylo, koho a v které zemi byste se zeptali, protože definice nejsou jednotnou záležitostí. Konkrétně nejsou shodné v zařazení některých potravin, jako jsou třeba brambory nebo šťáva z ovoce a navíc lze mezi zeleninu i ovoce zařadit rostlinné potraviny jako ořechy a luštěniny.

Různé definice toho, které potraviny patří mezi ovoce a zeleninu, představují překážku při porovnávání údajů z různých studií. Při pokusech o odhad spotřeby ovoce a zeleniny v Evropě se jedná o závažný problém. Vzhledem k tomu, že mnoho státních úřadů provádí studie spotřeby ovoce a zeleniny pravidelně, by standardizace metodologie těchto průzkumů výrazně zvýšila porovnatelnost údajů z různých zemí.

Definice ovoce a zeleniny jsou důležité nejen k získání přesných a porovnatelných údajů o spotřebě. Jsou rovněž rozhodující pro doporučení objemu konzumace a pro svůj vliv na spotřebu potravin obyvatelstvem. ¹⁰

-
- ¹⁰ [cit. 4.05.2014] European Food Information Council – Spotřeba ovoce a zeleniny v Evropě
Zdroj: <http://www.eufic.org/article/cs/page/RARCHIVE/expid/Spotreba-ovoce-a-zeleniny-Evrope/>
 - ¹⁸ [cit. 8.05.2014] Žij zdravě – Jezte v létě zdravě
Zdroj: <http://www.zijzdrave.cz/novinky/jidlo/jezte-v-lete-zdrave/>

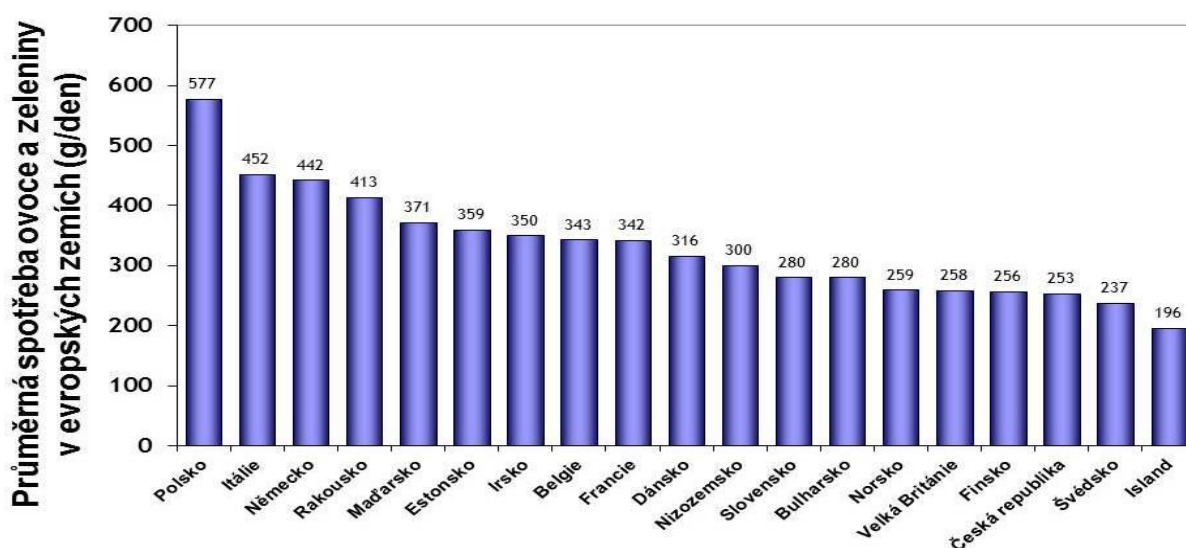
2.2.8 a) Doporučení ovoce a zeleniny v ČR a v Evropě

Denní příjem zeleniny a ovoce by měl dosahovat 600 g, včetně zeleniny tepelně upravené, přičemž poměr zeleniny a ovoce by měl být cca 2:1 ⁴

Evropský úřad pro bezpečnost potravin (EFSA) shrnul údaje o spotřebě potravin v jednotlivých zemích získané z průzkumů stravování, aby posoudil spotřebu potravin v Evropě. Po úpravách lze souhrnné údaje do jisté míry porovnat (13). Údaje ukazují, že průměrný příjem zeleniny (včetně luštěnin a ořechů) v Evropě je 220 g na den. Průměrný příjem ovoce je 166 g na den. Z toho vyplývá, že průměrná spotřeba ovoce a zeleniny je 386 g na den. Z údajů dále vyplývá, že spotřeba zeleniny je vyšší na jihu než na severu Evropy a že oblasti s nejvyšším příjmem ovoce jsou střední a východní Evropa následované jižní Evropou (13).

Doporučená hodnota spotřeby více než 400 g ovoce a zeleniny denně byla dosažena pouze v Polsku, Německu, Itálii a Rakousku. Po započítání ovocných a zeleninových šťáv byla doporučená hodnota dosažena také v Maďarsku a Belgii (11). Je nutné poznamenat, že tato databáze obsahuje údaje pouze z jediné jihoevropské země, a to Itálie (Graf 1). ¹⁰

Průměrná spotřeba ovoce a zeleniny v zemích (v gramech na den) bez šťáv



(Obr. 21) ¹⁰

-
- ¹⁰ [cit. 4.05.2014] European Food Information Council – Spot. ovoce a zeleniny v Evropě
Zdroj: <http://www.eufic.org/article/cs/page/RARCHIVE/expid/Spotreba-ovoce-a-zeleniny-Evrope/>
 - ⁴ [cit. 4.05.2014] Společnost pro výživu – Výživová doporučení
Zdroj: <http://www.vyzivaspol.cz/rubrika-dokumenty/konecne-zneni-vyzivovych-doporuceni.html>

2.2.8 b) Češi jí málo ovoce a zeleniny

V České republice se v průměru ani zdaleka nesní tolik ovoce a zeleniny, kolik doporučuje Světová zdravotnická organizace (WHO). Co do jejich spotřeby jsou Češi třetí od konce v Evropě. Ve své zprávě to uvedla Evropská rada pro informace o potravinách (EUFIC). Nejvíce zeleniny a ovoce podle ní spořádají Poláci. Průměrný Čech těchto potravin denně spotřebuje 253 gramů, do toho nejsou započítané džusy. Odborníci na výživu z WHO přitom doporučují, aby dospělý člověk do svého jídelníčku každý den zařadil nejméně 400 gramů ovoce a zeleniny. Tuto doporučenou dávku zvládnou jedině Poláci s 577 gramy denně, dále pak Italové, Němci a Rakušané. Ještě méně ovoce a zeleniny než obyvatelé Česka podle EUFIC jedí Švédové, na samém konci je Island, kde se jich v průměru na obyvatele zkonsumuje necelých 200 gramů.

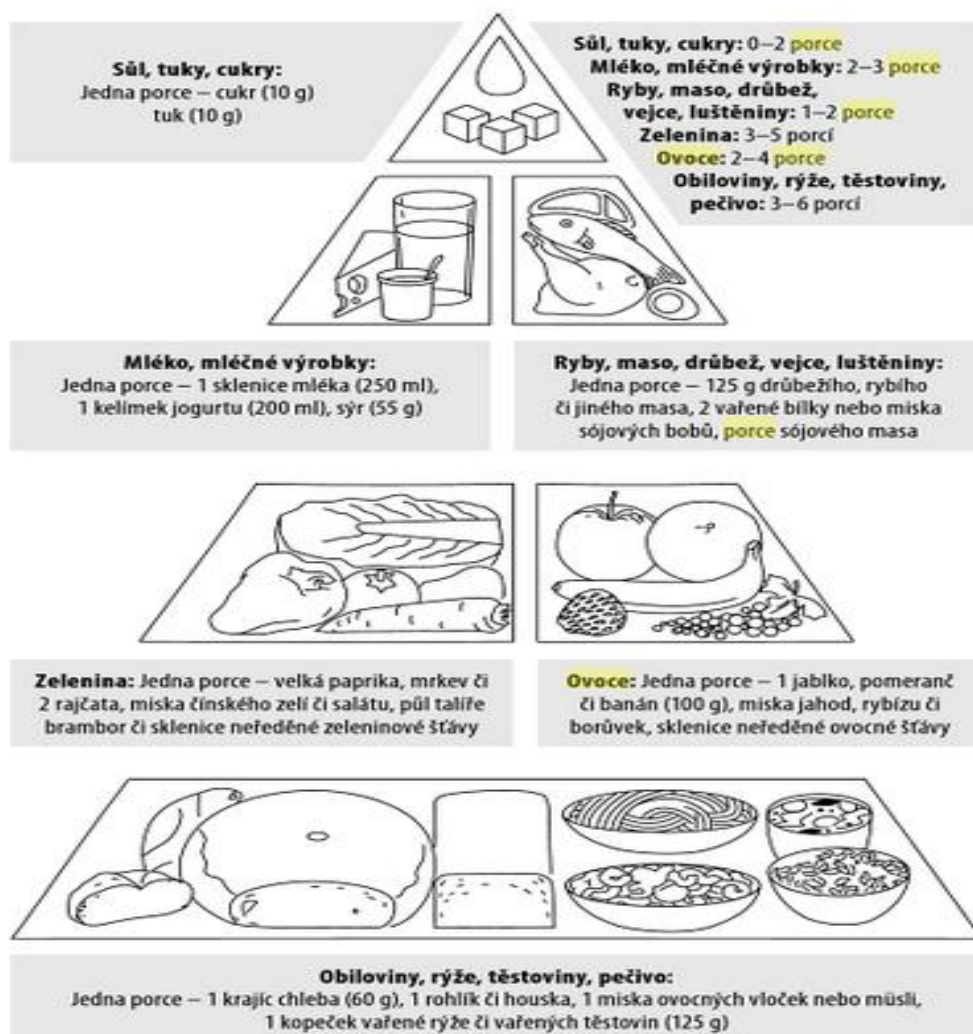
EUFIC, nevládní organizace se sídlem v Bruselu, se ve své zprávě zaměřila na 19 zemí v Evropě. Zjistila, že spotřeba ovoce a zeleniny je vyšší na jihu kontinentu než na severu, z jižních zemí v průzkumu byla ale jen Itálie. V zemích ležících na severu lidé prý jedí více čerstvé zeleniny, na jihu jsou jejím zdrojem hlavně polévky. Světová zdravotnická organizace odhaduje, že nedostatečný příjem ovoce a zeleniny způsobuje 14 procent úmrtí v důsledku rakoviny zažívacího traktu a 11 procent úmrtí v důsledku srdečních chorob, napsala na svých internetových stránkách EUFIC. V Česku lékaři každý rok rakovinu tlustého střeva a konečníku odhalí u více než 8 000 lidí, zhruba 4 500 zemře. V počtu těchto případů se ČR pohybuje na prvních místech světového žebříčku. Odborníci se shodují na tom, že zdraví tlustého střeva ovlivňuje strava. Pramen: ČTK, 19.1.2012 ¹¹

¹¹[cit. 4.05.2014] Státní zemědělský intervenční fond – Zpráva o trhu zeleniny

Zdroj: http://www.szif.cz/irj/portal/anonymous/CmDocument?rid=%2Fapa_anon%2Fcs%2Fzpravy%2Ftis%2Fzpravy_o_trhu%2F09%2F1327330767452.pdf

2.2.9 Porce potravin

Když se řekne porce zeleniny, znamená to 100g zeleniny. Pokud se řekne porce ovoce, znamená to 100g ovoce, celkem bychom měli za den sníst 4 porce zeleniny a 2 porce ovoce, neboli celkem 600g a z toho 400g zeleniny a 200g ovoce. Porce u dané potraviny ale není vždy 100g, proto poskytnu níže obrázek (Obr. 9), který vysvětluje, co znamená sníst jednu porci dané potraviny.



(Obr.9) [cit. 4.05.2014] Výživová pyramida (Nováková, 2011, strana 40)

2.3 Pohybová aktivita

Pohybová aktivita je nedílnou součástí našeho zdraví. Existuje celá řada studií, které dokládají, že pohybová aktivita přináší lidem všech věkových skupin, zdravým či nemocným, včetně lidí postižených ať psychicky či fyzicky – širokou škálu fyzického, sociálního a mentálního užitku. (Kalman, Hamřík, Pavelka, 2009)

Jako příklad rozdělení pohybové aktivity, jsem pod textem uvedl strukturu pohybové aktivity dle SIGHPAG (2004).



- (Obr. 10)[cit. 6.05.2014] Schéma pohybové aktivity (Kalman, Hamřík, Pavelka, 2009, strana 21)

Podle současných odhadů má zhruba 60 – 70% světové populace nedostatek pohybu, což je opravdu strašné číslo. Pohybová aktivita je přitom přirozeně nedílnou součástí zdravého životního stylu. Jaká data dále hovoří ve prospěch pohybových aktivit? (Vítek, 2008)

2.3.1 Účinky pohybové aktivity

Již jen jedna hodina intenzivní fyzické aktivity snižuje riziko nemocí srdce o 30%, bez ohledu na to, kolik vážíte a také bez ohledu na to, zdali se vám daří touto fyzickou aktivitou shodit přebytečná kila. I pokud se vám nedaří zhubnout zvýšením výdeje kalorií, snižuje jakákoliv fyzická aktivita rizika kardiovaskulárních nemocí. Samozřejmě, pokud ještě navíc dostanete svoji

hmotnost do „zdravého“ pásma, vaše zdravotní rizika se snižují podstatně výrazněji. Nutno také podotknout, že je velmi časté, když zvýšení výdeje kalorií vede bez úpravy jídelníčku k větším změnám hmotnosti. Je to dáno několika okolnostmi. Zprvė na spálení 1 kg tukové tkáně je nezbytné vydat ohromné množství kalorií. Například, jedinec važíci 90 kg, který chce shodit 1 kg týdně, musí při stejném kalorickém příjmu věnovat za tento týden zhruba sedm hodin běhu. Většinou však každý po takové námaze svůj dietní režim zvyšuje, čímž se požadovaný hubnoucí efekt nedostavuje.

Během pohybové aktivity dochází ke změnám tělesného složení, což znamená, že ačkoliv člověk nehubne, ztrácí tukovou tkáň a získává tkáň svalovou, v důsledku adaptace svalů zapojených do konkrétní svalové aktivity. A to je účinek jistě žádoucí. Na druhé straně se udává, že během dlouhodobé fyzické aktivity dochází ke ztrátám nikoli jen tukové tkáně, ale 20-30% ztrát tělesné hmotnosti jde na úkor svalové tkáně nezapojené do pohybové činnosti.

Pohybová aktivita snižuje arteriální hypertenze, pomáhá snižovat tělesnou hmotnost.

Aerobní aktivity výrazně pomáhají například i v prevenci nádorových onemocnění. Je známo, že aktivní lidé v porovnání s těmi, kteří holdují sedavému způsobu života, mají o 30-40% nižší riziko rozvoje rakoviny tlustého střeva. Bylo zjištěno, že již 30-ti minutová pohybová aktivita každý den výrazně snižuje toto riziko.

Podobně ženy, které se aktivně hýbou, mají o 20-30% nižší riziko rakoviny prsu ve srovnání s ženami se sedavým způsobem života. Čím je žen aktivnější, tím má nižší riziko rakoviny prsu.

Existují i data poukazující na nízký výskyt rakoviny prostaty a plic u pohybově aktivních lidí, ale tyto výsledky musí být ještě ověřeny dalším lékařským výzkumem.

Stejně tak bylo prokázáno, že aerobní cvičení výrazně snižuje výskyt nežádoucích účinků chemoterapie u pacientů léčených pro nádorové onemocnění, podobně jako i výskyt depresí a úzkosti u těchto nemocných.

Cvičení zabraňuje osteoporóze, tedy úbytku kostní hmoty. Působí pozitivně na novotvorbu kostní tkáně. Kupříkladu pohybově aktivní děti mají

nižší výskyt zlomenin v dospělosti, v porovnání s dětmi se sedavým způsobem života.

Cvičení snižuje výskyt depresí nejen u pacientů s nádorovými nemocemi, ale i v běžné populaci. V jedné studii dokázalo 30 minut cvičení denně po dobu 12 týdnů snížit výskyt depresí téměř na polovinu. Vzhledem k enormnímu nárůstu těchto psychických poruch v poslední době je toto jistě dobrá zpráva pro všechny, kteří chtějí podobným nemocem zabránit.

Cvičení má ohromný význam v prevenci cukrovky. V jedné rozsáhlé práci na více než 3 000 jedincích, kteří se po dobu tří let věnovali chůzi alespoň 2,5 hodiny týdně, došlo ke snížení rizika cukrovky o téměř 60%.

Cvičení také významně stimuluje mozkové buňky k činnosti a to je rovněž důvod, proč fyzicky aktivní lidé mají podstatně nižší riziko vzniku Alzhemierovy nemoci. Pohyb také zlepšuje schopnosti, není tedy žádný důvod, proč hned nezačít.

Cvičení vede též k normalizaci hladin krevních tuků, pohybová aktivita je jedním z mála prostředků ke zvýšení „hodného“ HDL cholesterolu.

Cvičení zabraňuje srážení krve, koneckonců cvičení dolními končetinami se doporučuje všem cestujícím pro dlouhé lety letadlem k prevenci vzniku trombóz dolních končetin.

Cvičení působí dokonce i protizánětlivě. V neposlední řadě zlepšuje koordinaci pohybů a snižuje tak pravděpodobnost pádů u starších lidí.

Toto všechno jsou přitom faktory, které se spolupodílejí na rozvoji nemocí srdce a cév. Existují dokonce údaje, podle kterých fyzicky aktivní člověk se známým rizikovým faktorem pro kardiovaskulární nemoci je na tom lépe, než člověk se sedavým životním stylem bez jakékoliv fyzické aktivity, který je z pohledu standartních rizikových faktorů bez rizika. (Vítek, 2008)

2.4 Spánek a jeho vliv na nás

Všichni odborníci na jakýkoliv druh vrcholného sportu vám jednoznačně potvrdí, že dostatečné množství a kvalita spánku jsou pro sportovce naprosto nezbytné. Ve spánku se upevňuje proces učení každé nové techniky, v mozku se znovu aktivují duševní mechanismy používané při denním tréninku a dochází

k nepřetržité výměně informací získaných v průběhu celého dne. Pokud sportovec nevěnuje spánku dostatečný čas, proces učení se nezavrší a není stejně kvalitní, jako kdyby následoval delší spánek.

Spánek má velký vliv nejen na učení, ale i na všechny druhy naší paměti, která v případě kvalitního odpočinku funguje daleko lépe. Jejich funkce je optimalizována především během určitých fází spánku převládajících ke konci noci. A schopnost pamatovat si je zřejmě pro zlepšení sportovního výkonu velmi důležitá.

Kvalitní spánek navíc napomáhá posílení kardiovaskulárního systému. Nedostatkem spánku organismus ztrácí schopnost adaptace na intenzivní zátěž. Během spánku tak probíhá většina obnovy a nárůstu svalové hmoty. Kvalitní spánek přispívá k vyrovnaní hormonálního systému. Kvalita spánku je zkrátka pro podání dobrého výkonu při závodech nezbytná. (*Palazzolo, 2007*)

Spánek je nezbytnou potřebou organismu. Během spánku (především fáze non-Rem) dochází k regeneračním pochodům, obnově klidových membránových potenciálů neuronů a svalových buněk, odplavování a likvidaci katabolitů při nízké metabolické aktivitě. Spánek představuje „odpočinek“ pro vlastní mozkovou činnost, nezátíženou tokem impulzů. Dochází i k posílení imunitních funkcí. Ve spánku převažuje parasympatický vegetativní nervový systém. V REM spánku si naopak nervový systém jako by opakuje a fixuje získané paměťové stopy, proto je také jeho zastoupení ve spánkovém cyklu největší u dětí (až 50%). (*Mourek, 2012*)

Absence spánku vede k závažným poruchám, a to nejen v oblasti funkcí CNS (únavnost, nesoustředěnost, podrážděnost, chybování nebo chyby v analýze, inadekvátní reakce), ale i v oblasti somatické (vegetativní poruchy, žaludeční, trávicí poruchy atd.). Během spánku probíhá několik spánkových cyklů, z nichž každý je tvořen dvěma fázemi, které rozlišujeme především podle EEG záznamu. (*Mourek, 2012*)

2.4.1 Fáze spánku

Pomalý (synchronizovaný, non-REM,SWS) spánek je první fází spánkového cyklu. Začíná stavem relaxovaného bdění (usínání) s alfa rytmem, který se postupně mění tzv. spánková vřetena (frekvence 10-14Hz se stoupající a pak klesající amplitudou), až do typických pomalých a vysokých rytmů theta a delta (SWS fáze = slow wave sleep) v hlubokých stádiích tohoto spánku. Během této fáze nedochází k rychlým očním pohybům (non-REM spánek) a svalový tonus se snižuje. Krevní tlak i srdeční frekvence mají nižší hodnotu než v bdělém stavu, klesá i frekvence dýchání. Sny nejsou pro tuto fázi typické.

REM (desynchronizovaný, paradoxní, rychlý) spánek nastupuje asi za 90 min. v prvotním spánkovém cyklu a trvá asi 20 min. K ránu se však jeho podíl ve spánkovém cyklu zvyšuje. Název REM (rapid eye movement = rychlý pohyb očí) dostal od typických pohybů očních kloubů. Na EEG nacházíme desynchronizaci v podobě rychlých a nízkých vln, podobný beta-rytmu, který je typický pro stav aktivního bdění. Je to jeden z paradoxů této fáze spánku. Svalový tonus klesá až do stavu celkové svalové atonie (nemožnost probuzení, otevření očí) s výjimkou okohybných svalů, s občasnými záškuby mimických svalů nebo dokonce končetin. Srdeční a dechová činnost je pravidelná (může být i značně zrychlená – další paradox). Protože rytmus EEG záznamu, typický pro tuto fázi spánku, vychází z RF, která je uložena v prodloužené míše a mezencefalu, je tato fáze nazývána také rhombencefalická. Během REM spánku jsou typické sny. (Mourek, 2012)

2.4.2 Optimální čas pro spánek

Potřeba spánku je různá a s věkem se mění. Novorozenec prospí většinu dne (kolem 20-22 hodin). Postupně se doba spánku zkracuje a časem se ustálí asi na 8-10 hodinách za den. Během spánku proběhne asi 6 až 8 spánkových cyklů, v nichž je zastoupení non-REM asi 80% a REM spánku 20%. REM spánek je více zastoupen v ranních hodinách v koncidenci s nižší tělesnou teplotou.

(Mourek, 2012)

Od 21. hodiny až do přirozeného probuzení je optimální čas, který bychom měli vyhradit spánku, protože v tuto dobu jsou psychologické spánkové mechanismy nejsilnější. Vrcholný sportovec by teda měl v ideálním případě uléhat před 22. hodinou. Optimální délka spánku je velmi individuální a může se časem měnit v závislosti na různých faktorech. U sportovců bývá běžná potřeba devíti až desíti hodin spánku. (*Palazzolo, 2007*)

2.5 Optimismus a radost ze života

„Štěstí ve tvém životě se odvíjí od způsobu tvého myšlení“ Marc Aurel.

Zda jsme spokojení a připadáme si šťastní, ovlivňuje spíše to, jak svůj život vnímáme, než co vnímáme. Lidé, kteří myslí pozitivně, se sami na sebe i na svět dívají určitým pohledem – a právě tím se liší od pesimistů. Povaha našich myšlenek rozhoduje o tom, jestli jsme se svým životem spokojeni nebo nespokojeni, jestli nám připadá vzrušující nebo nudný, jestli jsme šťastní nebo nešťastní. (*Nürberger, 2011*)

Pozitivní myšlení přináší radost, protože proniká do všech aspektů života. Když budete myslet pozitivně, budete vnímat svůj život optimisticky. Pozitivní myšlení ovlivní váš názor na vše, co se vám přihodilo v minulosti, je důkazem zdravého a sebevědomého přístupu k přítomnosti a zároveň umožňuje optimistické očekávání budoucnosti. Když uvažujete pozitivně, máte svůj život ve vlastních rukou. (*Haldfield, 2013*)

Co to znamená myslet pozitivně?

Pozitivní myšlení není jen dobrý pocit, který máte v době, kdy se vám v životě daří a kdy je velmi snadné cítit se optimisticky. Pozitivní myšlení je schopnost udržet si pocit naděje a motivaci, ať se děje cokoli. Není to pocit štěstí, který se změní v závislosti na okolnostech. Pozitivní myšlení je životní postoj: způsob, jakým přistupujete k životu. (*Haldfield, 2013*)

Jak myslí optimisté?

Není to tak, že by se pozitivní lidi producovali po světě s úsměvem od ucha k uchu a přitom ignorovali neštěstí ostatních a holedbali se vlastním štěstím. Být pozitivní znamená vážit si sebe sama, ale znamená to také, že k ostatním lidem přistupujete s úctou a pochopením. Máte-li cynický nebo pesimistický pohled na svět, jen sotva budete chtít poslouchat problémy ostatních. Pravděpodobně nebudete mít energii na to, abyste někomu pomáhali, a zřejmě vás to ani nenapadne.

Pozitivní lidé se v životě setkávají se zklamáním, nehodami, traumaty a ztrátami ve stejné míře jako všichni ostatní, rozdíl je v jejich reakci na tyto události.

Neznamená to ovšem, že když se vám přihodí nějaké neštěstí, měli byste si pomyslet něco jako: “No co, příště budu mít víc štěstí“, a předstírat, že se vůbec nic nestalo. Znamená to, že byste umět s neštěstím a tragédiemi vyrovnat. Přirozeně budete potřebovat čas na to, abyste si smutek odžili a vzpamatovali se, ale zároveň víte, že se z toho dostanete a život bude zase lepší. (*Haldfield, 2013*)

2.5.1 Příklad pozitivního myšlení po katastrofě

V jedné reportáži zpovídali rodinu zemědělce, který po přírodní katastrofě přišel úplně o všechno – dům, dvůr a částečně i dobytek vzaly za své, úroda byla zničená. Nezůstalo jim nic, kromě věcí, které měli na sobě, a dočasně přebývali v nuzných podmínkách v sociálním bytě. Naděje na finanční podporu ze strany státu nebo pojišťovny byla prakticky nulová.

V rozhovoru říkali, že začnou stavět nový dům a stáje. Chtěli znovu obdělávat pole a doufali, že se dočkají úrody v příštím roce. Tvrdili o sobě, že „měli velké štěstí“, protože jsou zdraví a katastrofu přežili – na rozdíl od mnoha jiných.

Člověk by čekal spíše nařikání, deprese a beznaděj. Rodina ale mluvila o budoucnosti, o svých plánech a vizích, jak zase všechno brzy bude vypadat. Přemýšleli nad tím, jak dát věci do pořádku. Nezabývali se otázkami, proč se to přihodilo právě jim nebo proč se to vlastně vůbec přihodilo. Dívali se dopředu, což jim očividně dodávalo sílu. Čím jsou výjimeční lidé, kteří odhodlaně hledí vpřed i přesto, že je zasáhla taková osudová rána?

Rodina z výše uvedeného příkladu silou vlastních myšlenek přehodnotila katastrofu na situaci, kterou lze zvládnout. Kdo si místo toho vytváří deprimující vize, ten se také cítí deprimovaný, kdo se zaobírá zoufalými myšlenkami, toho přepadne strach, a kdo podlehne beznaději, přestane doufat - a dokonce dřív, než se v katastrofické situaci ocitne. (*Nürberger, 2011*)

2.5.2 Učení k pozitivnímu myšlení

A nyní dobrá zpráva pro všechny, kteří tvrdí, že dostali do vínku pesimismus: Pozitivnímu myšlení se dá naučit a dá se trénovat. Pozitivní pohled na svět si může každý začít budovat tím, že bude pátrat po realistických důvodech úspěchů i neúspěchů, a pokusí se je neztratit ze zřetele. „Mozek je totiž systém, který se permanentně učí,“ jak říká Joachim Bauer, univerzitní profesor z Freiburgu. „Každá zásadní zkušenost mění synaptická spojení v nervové tkáni.“ To je klíčová informace pro všechny, kdo si myslí, že člověk se optimistou musí narodit anebo se jím stane napořád jen zásluhou dědičných dispozic, výchovy či zážitků z dětství. Kde sídlí optimismus? Optimismus má sídlo v naší hlavě. Přesněji vzato, jsou to dvě oblasti v lidském mozku, kterým vděčíme za schopnost hledět do budoucna s nadějí, jak zjistili neurologové z newyorské univerzity. Jedná se o takzvané mandlové jádro (amygdala) umístěné hluboko v mozku a část anteriorní korové oblasti přímo za očima. Psycholožka Tali Sharot zmíněné oblasti v mozku lokalizovala u řady testovaných osob. Čím optimističtější hleděli lidé do budoucna, tím vyšší aktivitu zaznamenala v těchto oblastech.

Vzhledem k tomu, že pesimistou se člověk nerodí, ale postupně se jím vlivem nežádoucích návyků stává, lze se také postupně naučit, respektive natrénovat si pozitivní a optimistické chování. Již samotné přemýšlení o optimismu je prvním pozitivním krokem, který aktivizuje příslušné oblasti v mozku. (*Nürberger, 2011*)

2.5.3 Jak si vykládáme úspěch a neúspěch

Podle Seligmana lze v zásadě definovat tři klíčové faktory, které se uplatňují při posuzování úspěchu a neúspěchu: stálost, platnost a personalizace.

Atribuční styly – výklad úspěchu a neúspěchu		
Stálost		
	Jak to vidí optimista	Jak to vidí pesimista
Neúspěch	Příčiny jsou dočasné a přechodné.	Příčiny jsou trvalé a stálé.
Úspěch	Příčiny jsou trvalé a stálé.	Příčiny jsou dočasné a přechodné. = „Byla to náhoda.“

(Obr. 11) [cit. 6.05.2014] Stálost, platnost personifikace (Nürberger, 2011, strana 19)

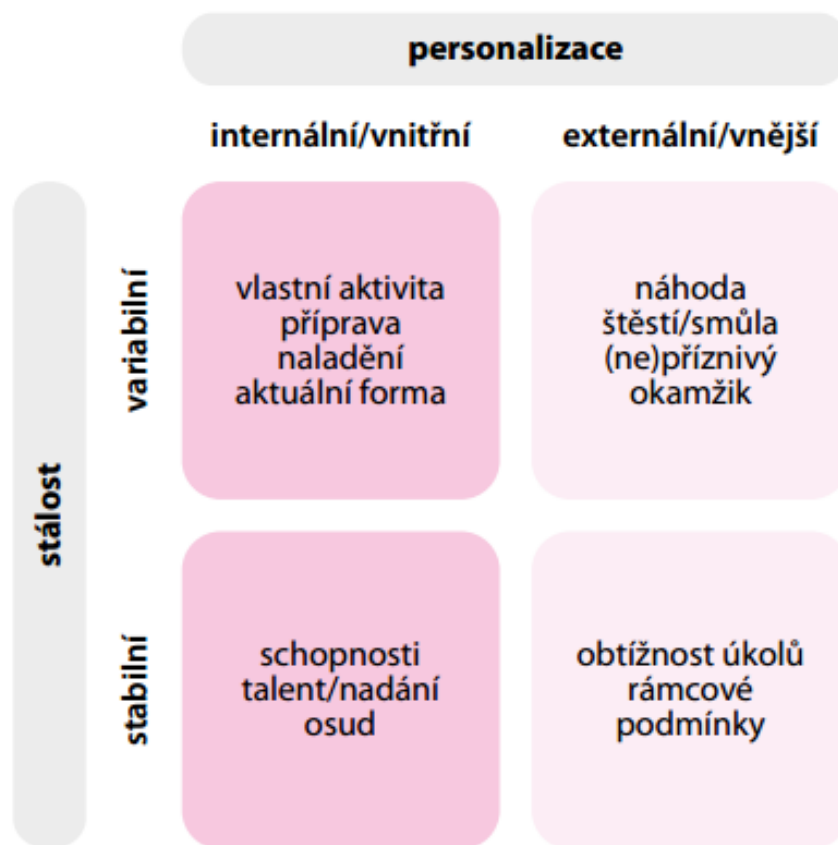
Platnost		
	Jak to vidí optimista	Jak to vidí pesimista
Neúspěch	Je to výjimka v rámci určitého vymezeného tematického okruhu.	Jednotlivé nezdary zobecňuje a přenáší je i na jiné události. = „Nic se mi nedaří.“
Úspěch	Toto je typické, tedy obecně platné.	To je výjimka. = „Měl jsem velké štěstí.“

(Obr. 12) [cit. 6.05.2014] Stálost, platnost personifikace (Nürberger, 2011, strana 19)

Personalizace		
	Jak to vidí optimista	Jak to vidí pesimista
Neúspěch	Důvody jsou externální/vnější, spíše na straně druhých nebo jsou dány okolnostmi, což je v souladu se silným pocitem vnímání vlastní ceny.	Důvody jsou internální/vnitřní, dotyčný je hledá sám v sobě; oslabuje tak pocit vnímání hodnoty sebe sama.
Úspěch	Důvody jsou internální/vnitřní, dotyčný je hledá sám v sobě. = „Jsem dobrý.“	Důvody jsou externální/vnější, jsou dány vnějšími okolnostmi. = „Zkouška byla lehká.“

(Obr. 13) [cit. 6.05.2014] Jak si vykládáme úspěch a neúspěch (Nürberger, 2011, strana 20)

Lidé, kteří vnímají nezdary jako záležitost krátkodobou, jednorázovou a nejčastěji způsobenou externálními/vnějšími okolnostmi, přistupují relativně otevřeně i k novým příležitostem. Člověk, který si vysvětluje pozitivní události jako hodnotu trvalou, jež se promítá i do jiných oblastí života, a příčinu tohoto trendu spatřuje sám v sobě, bude se díky svému optimistickému přístupu setkávat se stejnou zkušeností i v budoucnu. Jinými slovy: Optimisté nehledají příčinu neúspěchu sami v sobě („Zkouška nebyla fér.“) nebo žijí v přesvědčení, že momentální nezdar byl jen výjimkou a příště se situace obrátí v jejich prospěch. Oproti tomu pesimisté hledají chybu vždy jen sami v sobě („Zase jsem selhal.“) a neúspěch považují za logický důsledek, jenž se bude nedále opakovat. Obrázek 14 znázorňuje možnosti atribuce – jak si vykládáme úspěch a neúspěch. (Nürberger, 2011)



(Obr. 14) [cit. 6.05.2014] Jak si vykládáme úspěch a neúspěch (Nürberger, 2011, strana 20)

2.6 Metody tepelné úpravy jídla a její význam pro člověka

Tepelnou úpravou stravy se rozumí zpracování potravin teplem tak, aby pokrm získal určité kulinářské vlastnosti (konzistenci, vůni, chuť, barvu, odpovídající teplotu) a byl tak vhodný ke konzumaci. Správná tepelná úprava má zajistit dietetické požadavky pokrmu při zachování co možná nejvyšší biologické hodnoty (z hlediska obsahu vitaminů, minerálních látek, esenciálních mastných kyselin a aminokyselin).

Obecně lze říct, že čím je tepelná úprava delší a je použito vyšších teplot, tím větší je pokles obsahu vitaminů. Při vaření brambor a zeleniny ve vodě dochází navíc následkem vyluhování ke značným ztrátám vitaminů rozpustných ve vodě.¹²

Významnou úlohou tepelné úpravy pokrmů je také zneškodnění nežádoucích mikroorganismů. Při nedostatečné tepelné úpravě syrových potravin hrozí riziko vzniku tzv. alimentárních onemocnění (onemocnění z potravin), která jsou způsobena bakteriálními patogeny (například salmonelou, kampylobakterem, E. coli O157, listerií).¹³

Metody teplého zpracování potravin je možné rozdělit například podle působení tepla a to na vlhké působení tepla, suché působení tepla a na metody smažení. Metody využívající vlhké teplo patří mezi ty nejzdravější způsoby tepelné přípravy, které dosud známe. Mezi nejznámější patří dušení a vaření.

-
- ¹² [cit. 8.05.2014] Obezity NEWS – Tepelná úprava stravy

Zdroj: <http://www.obesity-news.cz/?pg=clanek&id=47>

- ¹³ [cit. 8.05.2014] Žij zdravě – Úprava potravin

Zdroj: <http://www.zijzdrave.cz/jidlo/recepty-a-uprava-potravin/uprava-potravin/>

2.6.1 Metody využívající vlhké teplo

Metody zpracování vlhkým teplem obvykle používají k vaření kapalinu - většinou vodu, vývar či páru. Výhodou páry je skutečnost, že přenáší více tepla za

téže teploty. Pokrm se tudíž rychleji uvaří a dojde k menší ztrátě živin. Teplota vaření se může pohybovat v rozmezí 70 – 120 °C. Tyto metody jsou zvláště vhodné k přípravě těstovin, rýže, luštěnin a zeleniny. ¹⁴

Čím kratší doba, nižší tlak a nižší teplota jsou použity, tím nižší budou nutriční ztráty po tepelné úpravě. Vaření je tepelná úprava, při které působíme vařící vodou nebo vodní párou při normálním nebo zvýšeném tlaku. Vaření má hojné využití při přípravě předkrmů, polévek omáček, mas, zeleniny, ovoce a také v cukrářské výrobě. Rozlišujeme několik druhů vaření podle intenzity varu a účelu, pro který druh se pokrmu používá. (*Šindler, Šimůnek, 2013*)

Obecně platí, že za nejvhodnější způsob tepelné úpravy pokrmů je považováno dušení, vaření a vaření v páře. Při těchto způsobech tepelné úpravy vzniká nejmenší množství škodlivých látek a pro úpravu pokrmů nemusí být použito velké množství tuku. Určitým rizikem může být ztráta vitamínů nebo minerálních látek následkem dlouhého vaření. Pozor je ale třeba si dávat již před vlastní tepelnou přípravou pokrmů – například obsah velmi citlivé kyseliny listové klesá při kontaktu s kovem, tedy při krájení. Z tohoto důvodu je lepší saláty pouze důkladně oprat a natrhat. ¹³ Zeleninu se obecně doporučuje vařit pouze krátce, optimální je dušení v páře nebo použití parního hrnce. Hotovou zeleninu – ať syrovou nebo dušenou – je vhodné zakapat několika kapkami kvalitního olivového oleje, zvýší se využitelnost v tuku rozpustných vitamínů (A, D, E, K). ¹³

Blanšírování:

Vaření pod bodem varu (při 75 – 98 °C), které se používá při úpravě knedlíků, noků a při tzv. **pošírování** ryb. (*Šindler, Šimůnek, 2013*)

Blanšírování znamená v kuchařském názvosloví krátké ponoření do vařící vody nebo horké páry a následné rychlé ochlazení. Název pro tento způsob ošetření potravin (především ovoce a zeleniny) pochází z francouzského slova „blanchir“ (čistit, bělit). Blanšírováním se ničí bakterie a enzymy v potravině, odstraňují se nežádoucí pachy a chuti (hořkost, trpkost apod.), vyplavují se nečistoty. Rajčata, papriky, meruňky a jiné plody lze díky blanšírování snadno zbavit slupky. ¹⁵

Vaření:

Vaření ve velkém množství tekutiny při teplotě cca 100 °C. ¹⁴ Míchání omezíme na minimum, abychom tekutinu neobohacovali kyslíkem a zamezili ztrátám vitaminů (zjm. C). Zeleninu, brambory a ovoce vkládáme do vroucí osolené nebo oslazené vody, abychom zamezili ztrátám vit. C a dalších složek citlivých k oxidaci a ztrátám vyluhováním. ¹⁶

Pošírování:

Vaření v tekutině při teplotě pod bodem varu (75 – 95 °C). Není vhodné pro uchování živin v zelenině a bramborách, protože dlouhá doba kulinářské úpravy vede k další ztrátě živin v důsledku osmózy (živiny se z potraviny vyloučí do vody). ¹⁴

Vaření v páře:

Vaření při teplotě cca 100 °C v páře, kdy jsou potraviny zcela odděleny od vroucí tekutiny. Můžete použít běžně prodáváný parní/tlakový hrnec nebo hrnec s mřížkou nade dnem nádoby, která pokrm drží nad malým množstvím vody v mírném varu. ¹⁴ Vařené pokrmy jsou lehce stravitelné a vhodné i pro výživu při onemocněních trávicího ústrojí. ¹⁷

Vaření potravin v páře je nejšetrnější způsob tepelné úpravy potravin, protože nedochází k vyluhování živin a dalších cenných látek do vody. Upravovaná potravina si zachovává svou typickou chuť. Ukazatelů, které mají vliv na potraviny je mnoho jako například teplota, tlak, pH, vodní aktivita, chemické složení potravin a především obsah vody. V současné době se ve špičkových restauracích v zahraničí i u nás používá předváření jako způsob předpřípravy potravin. (*Šindler, Šimůnek, 2013*)

Dušení:

Dušení je tepelná úprava, při níž na potravinu působí částečně horká tekutina a z části horká pára. Nutriční ztráty jsou při dušení minimální, maso

opečeme a pak dusíme přikryté pokličkou bez základu nebo v základech a nedochází tak jako v případě vaření k vyluhování živin do vody.

(Šindler, Šimůnek, 2013)

Používáme stejně jako při vaření vodu, avšak v menším množství a někdy i malé množství tuku. Při vaření je potravina do vody ponořena celá, při dušení jen z části. Na potravinu tak v uzavřeném hrnci působí horká voda spolu s párou.¹⁷

Maso se před přidáním tekutiny často opeče a nechá tzv. zatáhnout. Maso a zeleninu lze vařit nebo dusit ve vlastní šťávě¹⁴

Míchat minimálně - nevhánět vzduch. Tmavý cibulový základ nelze z hlediska výživového a hygienického doporučit. Tmavý základ vzniká za vysoké teploty, kdy dochází k rozkladu pozitivně působících složek cibule a tuku citlivých na vysokou teplotu (A, E, esenciální mastné kyseliny), tím snížení výživové hodnoty a vznik látek s dráždivým účinkem na sliznici žaludku.¹⁶

Vaření pod tlakem:

Vaření pod tlakem v hermeticky uzavřeném tlakovém hrnci nebo pánvi při teplotě 105 – 120 °C. Vhodný způsob k postupné přípravě velkého množství různých potravin (zelenina, brambory, ryby) nebo k přípravě malého množství potraviny (např. u dietních receptů).¹⁴

CO JE DOBRÉ SI ZAPAMATOVAT			
Působení vlhkým teplem - vaření			
	Potraviny	+	Výživa -
Vaření ve vodě	<ul style="list-style-type: none"> potraviny (např. zelenina) do polévek; potraviny s vysokým obsahem škrobu jako rýže, brambory a těstoviny 	<ul style="list-style-type: none"> není nutný žádný tuk/olej 	<ul style="list-style-type: none"> velká ztráta živin (osmóza) např. vitamíny rozpustné ve vodě (kyselina listová, vitamín B₁, C)
Pošírování	<ul style="list-style-type: none"> maso obsahující málo pojivové tkáně vejce, ryby, drůbež, tenčí párky 	<ul style="list-style-type: none"> není nutný žádný tuk/olej 	<ul style="list-style-type: none"> ztráta živin úměrná času a teplotě použité při kulinářské úpravě daného pokrmu
Vaření v páře	<ul style="list-style-type: none"> zelenina, ryby brambory 	<ul style="list-style-type: none"> metoda šetrná k živinám minimální ztráta vitamínů 	-

(Obr. 15)¹⁴

CO JE DOBRÉ SI ZAPAMATOVAT			
Působení vlhkým teplem - vaření			
	Potraviny	+	Výživa -
Dušení	<ul style="list-style-type: none"> zelenina (např. plněná zelenina), ovoce ryby, maso (obsahující více pojivové tkáně) 	<ul style="list-style-type: none"> uchování vitamínů i minerálních látek, pokud se šťáva z vaření ponechá k pozdějšímu použití šetrná úprava potravin částečné míchání pokrmu není vhodné 	<ul style="list-style-type: none"> Tuk přidávaný během dušení nebo uvolněný z masa se následně vstřebává do omáčky vitamíny citlivé na vyšší teploty se částečně zničí
Vaření pod tlakem	<ul style="list-style-type: none"> viz vaření ve vodě, v páře, dušení ohřívání 	<ul style="list-style-type: none"> srovnatelná s vařením v páře a dušením kratší doba přípravy 	-

(Obr. 16)¹⁴

Internetové zdroje z kapitoly 2.6.1 (Metody využívající vlhké teplo)

- ¹² [cit. 8.05.2014] Obezity NEWS – Tepelná úprava stravy
Zdroj: <http://www.obesity-news.cz/?pg=clanek&id=47>
- ¹³ [cit. 8.05.2014] Žij zdravě – Úprava potravin
Zdroj: <http://www.zijzdrave.cz/jidlo/recepty-a-uprava-potravin/uprava-potravin/>
- ¹⁴ [cit. 8.05.2014] nutri pro – Časopis o výživě společnosti, Nestlé Professional
Zdroj: <http://www.nestleprofessional.com/czech/cz/Documents/nutripro-7-cooking-cz.pdf>
- ¹⁵ [cit. 8.05.2014] Výživa ve výchově pro zdraví – Tepelná úpravy stravy
Zdroj: http://www.bezpecnostpotravin.cz/UserFiles/publikace/VYUKOVY%20PROGRAM_aktualizace%202013.pdf
- ¹⁶ [cit. 8.05.2014] (Státní zdravotní ústav) - Změny nutričních hodnot potravin při přípravě a skladování
Zdroj: http://www.szu.cz/uploads/documents/czsp/skola/seminare/Zasady_pripravy_Suchoparova.pdf
- ¹⁷ [cit. 8.05.2014] Sport nutrition – Kuchyňská úprava potravin
Zdroj: <http://www.sportnutrition2.cz/clanek/kuchynska-uprava-potravin:133/>

2.6.2 Metody využívající suché teplo

Tepelná úprava potravin působením horkého suchého vzduchu (v některých případech vypečeného tuku, šťávy). Pečení rozlišujeme podle zařízení a technologického postupu. ¹⁶

Teplo se přenáší vzduchem nebo tukem. Teplota zpracování je 120 - 150 °C, a pro krátké úpravy až 300 °C. Vhodné pro potraviny bohaté na bílkoviny, jako je maso, ryby a mořské plody, a kde je žádoucí vypečená kůrka. Restování na pánvi nebo grilování uchová vitamíny a minerální látky v mase, rybách nebo drůbeži lépe než pečení v troubě nebo vaření ve vodě. ¹⁴

Pečení a grilování nemusí patřit zrovna mezi nejvhodnější úpravy pokrmů, i když je mnozí z nás preferují. Během pečení a grilování vznikají škodlivé látky (například polycyklické aromatické uhlovodíky s rakovinotvornými, mutagenními

a teratogenními účinky). Vznikají v důsledku přepalování tuku a při jeho odkapávání na rozžhavené uhlí (oheň). Šetrnější a zdravější je pečení či grilování v alobalu, kdy si pokrmy udržují svou chuť, jsou šťavnaté - a co především! - nedochází k přepalování tuků. ¹⁵

Opékání/restování:

Příprava s opečením dozlatova na sporáku či v troubě s tukem nebo bez tuku, při teplotě 140 - 200 °C. Speciální druh krátkého a rychlého opékání (restování) je sotýrování. ¹⁴

Sotýrování:

Kulinářská úprava, při které se potravina restuje na malém množství tuku. Pokrm se během úpravy neustále míchá, aby se stejnoměrně opékal a nepustil šťávu. ¹⁴

Grilování:

Jedná se o tepelnou úpravu sálavým teplem, například nad ohněm či na grilu v létě na zahradě. Kvalita výsledného pokrmu je v případě grilování výrazně ovlivněna způsobem provedení. Může se jednat o jeden z nejzdravějších způsobů přípravy pokrmů, ale také o jeden z těch nejnevhodnějších. Rozhodující je přímý kontakt potravin s plamenem, teplota, a zda výpary vznikající z odkapávajícího tuku do ohně mohou zpětně působit na potravinu. Při tom obvykle vznikají látky až karcinogenně působící. ¹⁷

Způsoby grilování:

1. Grilování nad zdrojem tepla: pokrm je umístěn na roštu nebo mřížce nad zdrojem tepla (plyn, dřevěné uhlí, lávové kameny).
2. Grilování pod zdrojem tepla: pokrm je umístěn pod plynovým či elektrickým tepelným zdrojem (salamandr).
3. Grilování mezi zdroji tepla: tato metoda využívá přímého tepla, konvekce tepla nebo kombinace obou. ¹⁴

Grilovací hody jsou téměř vždy kaloricky vydatné a štíhlé linii příliš nepřejí. Pokud se jich ale nechcete vzdát, a přesto si držet svoji postavu, zde je pár rad:

1. Nešetřete na kvalitním grilovacím uhlí.
2. Snažte se zabránit odkapávání tuku na rozžhavené uhlí.
3. Používejte speciální grilovací tácky nebo potraviny grilujte v alobalu.
4. Pro grilování vybírejte maso libové nebo ryby.
5. Marinády z oleje nahraďte marinádami připravenými z pomerančového džusu, limetkové šťávy, piva, bylin či koření.

Snížíte nejen riziko vzniku zdraví škodlivých látek, které mají dráždivé a karcinogenní vlastnosti, ale také výsledný pokrm bude méně energetický.¹⁸

K rybám skvěle chutná grilovaná zelenina (např. rajčata, papriky, lilek, cukety, cibule, česnek), houby a některé druhy ovoce (např. ananas, banány, jablka). Ke grilovanému masu podávejte zeleninový salát. Zelenina obsahuje antioxidantní látky a pomáhá odbourávat škodliviny vznikající při grilování. Do zeleninového salátu, dresinku nebo na hotovou grilovanou zeleninu můžete použít kvalitní rostlinný olej (extra panenský olivový, sezamový, z ořechů), ale počítejte s energií navíc.¹⁸

Při grilování vznikají tzv. PAU a HCA, PAU patří mezi kontaminanty životního prostředí a je jich známa celá řada. Za nejvíce nebezpečného zástupce je považován benzo(a)pyren.

PAU se při grilování na ohni vytvářejí rozkladem tuku odkapávajícího z masa na rozžhavené uhlí. Vzniklé spaliny jsou teplým vzduchem opět vyneseny na grilovanou potravinu a tím ji znečišťují. Obsah PAU velmi závisí na obsahu tuku v připravované potravíně. Platí, že čím tučnější potravina, tím vyšší produkce PAU. PAU dále vznikají při hoření dřeva, zejména při spalování smolnatého nebo borového dřeva. Velké množství PAU se tvoří také při přímém vystavení grilované potraviny ohni. HCA jsou dusíkaté sloučeniny, které vznikají v potravinách živočišného původu při jejich tepelném zpracování za vysokých teplot. HCA se vytvářejí v procesu hnědnutí a to hlavně v tekutině uvolňované při

záhřevu masa. Proto se nedoporučuje používat vypečenou šťávu z masa na přípravu omáček.¹²

Pečení:

Péct lze v troubě, konvektomatu, na pánvi, v alobalu, v pečicích fóliích nebo ve vodní lázni. Maso v průběhu pečení přeléváme výpekem, doléváme vývar nebo vodu a u pečení vodní drůbeže propichujeme před pečením tučné části a odebíráme průběžně vypečené sádlo. Nejčastěji se maso upravuje **vysokoteplotním pečením**, kdy se tepelně upravuje při teplotě okolo 180 °C a spolehlivě ničí veškeré potenciální mikroorganismy. V současné době je moderní **nízkoteplotní pečení** masa okolo 65 °C. (Šindler, Šimůnek, 2013)

Pečení představuje tepelnou úpravu za pomoci působení horkého suchého vzduchu, případně přidaného tuku či vypečené šťávy. Použité techniky se mohou lišit (trouba, konvektomat, alobal, rošt atd.) a od toho se odvíjí výsledné vlastnosti pokrmu jako je chuť, stupeň snížení výživové hodnoty, či množství nežádoucích látek vzniklých při (obvykle nešetném) pečení.¹⁷

Nežádoucí látky při smažení, pečení a fritování:

Při smažení, pečení a fritování dochází k oxidaci použitého tuku. To vede ke vzniku tzv. volných kyslíkových radikálů, tedy velmi aktivních látek, které se značnou měrou podílejí na vzniku nádorových onemocnění a nemocí srdce a cév. Ochranu proti volným kyslíkovým radikálům poskytují antioxidanty, mezi které patří třeba vitamín C, E, beta karoten, minerál selen, koenzym Q10 a fytochemikálie (například lykopen, kvercetin, lutein a indol). Tyto antioxidační látky se nacházejí především v syrové zelenině a ovoci, proto se doporučuje jíst ke smaženým nebo pečeným jídlům velký zeleninový salát. Chemické reakce při tepelné úpravě za vysokých teplot se nevyhýbají ani potravinám obsahujícím škrob (koblíhy, hranolky, chléb nebo sušenky). Při pečení a smažení v nich vzniká tzv. akrylamid, kterému jsou přisuzovány karcinogenní a neurotoxické vlastnosti.

13

CO JE DOBRÉ SI ZAPAMATOVAT			
Metody vaření suchým teplem		+	-
	Potraviny	Výživa	
Opékání/ restování	<ul style="list-style-type: none"> • maso, ryby • zelenina, brambory • vejce 	<ul style="list-style-type: none"> • někdy se při přípravě nepřidává žádný tuk 	<ul style="list-style-type: none"> • vitamíny citlivé na vyšší teploty se částečně zničí • určitá ztráta vitamínů rozpustných ve vodě a tucích, pokud se výpek nepoužije k přípravě omáčky • pokud se přidává tuk, celkový obsah tuku v pokrmu se zvýší • tvorba akrylamidu
Grilování	<ul style="list-style-type: none"> • ryby, maso (obsahující spíše méně pojivové tkáně) • zelenina, brambory • ovoce 	<ul style="list-style-type: none"> • tuk vyteče 	<ul style="list-style-type: none"> • vitamíny citlivé na vyšší teploty se částečně zničí
Pečení	<ul style="list-style-type: none"> • výrobky z těsta • brambory • maso 	<ul style="list-style-type: none"> • žádná ztráta vitamínů a minerálních látek do vody • špatně stravitelné těsto a kůrky se stávají lehce a snadno stravitelné 	<ul style="list-style-type: none"> • vitamíny citlivé na vyšší teploty se částečně zničí • tvorba akrylamidu

(Obr. 17)¹⁴

- ¹² [cit. 8.05.2014] Obezity NEWS – Tepelná úprava stravy
Zdroj: <http://www.obesity-news.cz/?pg=clanek&id=47>
- ¹³ [cit. 8.05.2014] Žij zdravě – Úprava potravin
Zdroj: <http://www.zijzdrave.cz/jidlo/recepty-a-uprava-potravin/uprava-potravin/>
- ¹⁴ [cit. 8.05.2014] nutri pro – Časopis o výživě společnosti, Nestlé Professional
Zdroj: <http://www.nestleprofessional.com/czech/cz/Documents/nutripro-7-cooking-cz.pdf>
- ¹⁵ [cit. 8.05.2014] Výživa ve výchově pro zdraví – Tepelná úpravy stravy
Zdroj: http://www.bezpecnostpotravin.cz/UserFiles/publikace/VYUKOVY%20PROGRAM_aktualizace%202013.pdf
- ¹⁶ [cit. 8.05.2014] (Státní zdravotní ústav) - Změny nutričních hodnot potravin při přípravě a skladování
Zdroj: http://www.szu.cz/uploads/documents/czsp/skola/seminare/Zasady_pripravy_Suchoparova.pdf
- ¹⁷ [cit. 8.05.2014] Sport nutrition – Kuchyňská úprava potravin
Zdroj: <http://www.sportnutrition2.cz/clanek/kuchynska-uprava-potravin:133/>
- ¹⁸ [cit. 8.05.2014] Žij zdravě – Jezte v létě zdravě
Zdroj: <http://www.zijzdrave.cz/novinky/jidlo/jezte-v-lete-zdrave/>

2.6.3 Metody smažení

Smažení dozlatova v horkém oleji při teplotě 140 - 190 °C. Metody jsou vymezeny podle množství použitého tuku. Správné smažení hranolků a zeleniny uchová vitamíny a minerální látky lépe než vaření ve vodě nebo dušení, ale zvyšuje množství tuku a energetickou hodnotu pokrmu.¹⁴

Smažená jídla představují „kalorickou bombu“. Například kuřecí prsa připravená bez tuku obsahují 430 kJ, kuřecí přírodní řízek 620 kJ a kuřecí řízek smažený poskytne energii 1940 kJ. Doporučuje se proto smažená jídla buď zcela vyřadit z jídelníčku nebo je alespoň omezit na minimum. V takovémto případě je vhodné pokusit se snížit obsah tuku tím, že se například usmažený řízek ponoří na několik vteřin do vroucí vody nebo se pečlivě vysuší papírovým ubrouskem.¹³

V důsledku přepalování tuků se v potravinách vytvářejí škodlivé látky, které poškozují zdraví. Příkladem může být potenciální rakovinotvorná látka akrylamid a jeho metabolit glycidamid, který vzniká v potravinách s vysokým obsahem škrobu, pokud jsou vystaveny vysoké teplotě (hranolky, chipsy). Dalším příkladem jsou polycyklické aromatické uhlovodíky – PAU, které mají rakovinotvorné, mutagenní a teratogenní účinky.¹⁵ Při vyšších teplotách vzniká namodralý kouř, ten je známkou hlubších chemických změn – zdravotně nebezpečných.¹⁶

Tuk může potravinu obklopovat z části, v případě smažení na pánvi, nebo zcela v případě fritézy. Smažené pokrmy jsou velmi oblíbené, protože jsou chutné. Proces smažení i vysoký obsah tuku dávají vzniknout a vyniknout žádoucím sensorickým vlastnostem potravin. Podle pořadí tepelných úprav, patří smažení k nejméně vhodným.¹⁷ Smažení je zcela nevhodné k redukci hmotnosti. Při smažení dochází k řadě chemických reakcí za vzniku degradačních produktů (např. tzv. dimery, polymery), které mohou podporovat vznik některých nádorů.¹²

Proto je v současné době běžné používat ke smažení tuk ve sprejích nastříkat jej na porce a upravovat horkým vzduchem v konvektomatu, za použití programu na smažení. V závodech veřejného stravování se tato technologie běžně

používá a lze tak předejít nadbytečnému obsahu tuku ve stravě i vzniku karcinogenních látek při tepelné úpravě smažením. (Šindler, Šimůnek, 2013)

Fritování (hluboké smažení):

Potraviny jsou zcela ponořeny do horkého tuku.¹⁴ Smažení a fritování patří jednoznačně mezi nevhodné způsoby tepelné úpravy potravin. Při fritování se, na rozdíl od smažení, ponoří celý kus polotovaru do nádoby s rozpáleným olejem. Při smažení či fritování potravina nasaje tuk a tím se výrazně zvyšuje energetická hodnota hotového pokrmu.¹⁵

Smažení na pánvi:

Speciální forma hlubokého smažení (fritování); smažení syrového nebo předvařeného pokrmu na malém množství tuku.¹⁴

Úpravy ve Woku:

Tradiční čínská metoda přípravy potravin na pánvi pro smažení (např. wok) s malým množstvím oleje.¹⁴

CO JE DOBRÉ SI ZAPAMATOVAT			
Metody smažení			
	Potraviny	+	Výživa -
Smažení	<ul style="list-style-type: none"> • maso, ryby, mořské plody • zelenina, brambory, • drůbež 	<ul style="list-style-type: none"> • žádná ztráta vitamínů rozpustných ve vodě • zničí se pouze malé množství vitamínů citlivých na vyšší teploty • možné zvýšení vitamínu E podle oleje použitého ke smažení 	<ul style="list-style-type: none"> fritování (hluboké smažení): • vysoká absorpce tuku (energeticky bohaté jídlo) • tvorba akrylamidu

(Obr. 18)¹⁴

- ¹² [cit. 8.05.2014] Obezity NEWS – Tepelná úprava stravy

Zdroj: <http://www.obesity-news.cz/?pg=clanek&id=47>

- ¹³ [cit. 8.05.2014] Žij zdravě – Úprava potravin

Zdroj: <http://www.zijzdrave.cz/jidlo/recepty-a-uprava-potravin/uprava-potravin/>

- ¹⁴[cit. 8.05.2014] nutri pro – Časopis o výživě společnosti, Nestlé Professional
Zdroj: <http://www.nestleprofessional.com/czech/cz/Documents/nutripro-7-cooking-cz.pdf>
- ¹⁵[cit. 8.05.2014] Výživa ve výchově pro zdraví – Tepelná úpravy stravy
Zdroj: http://www.bezpecnostpotravin.cz/UserFiles/publikace/VYUKOVY%20PROGRAM_aktualizace%202013.pdf
- ¹⁶[cit. 8.05.2014] (Státní zdravotní ústav) - Změny nutričních hodnot potravin při přípravě a skladování
Zdroj: http://www.szu.cz/uploads/documents/czsp/skola/seminare/Zasady_pripravy_Suchoparova.pdf
- ¹⁷[cit. 8.05.2014] Sport nutrition – Kuchyňská úprava potravin
Zdroj: <http://www.sportnutrition2.cz/clanek/kuchynska-uprava-potravin:133/>

2.6.4 Shrnutí ztrát vitamínů u tepelných metod

CO JE DOBRÉ SI ZAPAMATOVAT

Stabilita vitamínů

Vitamín	Kyselina nízké pH	Zásada vysoké pH	Teplo >70°C	Světlo	O ₂
C	●	●	●	●	●
B₆	●	●	●	●	●
A	●	●	●	●	●
D	●	●	●	●	●
E	●	●	●	●	●

● bez účinku ● citlivý ● velmi citlivý

■ Vitamíny rozpustné ve vodě (vitamín C, B)
■ Vitamíny rozpustné v tucích (A, D, E, K)

(Obr. 19)¹⁴

CO JE DOBRÉ VĚDĚT

Ztráta vitamínů při různých způsobech tepelného zpracování

Způsoby vaření	Ztráta vitamínů v % (C, B ₁ , B ₂ , B ₆)
Vaření ve vodě	35 – 60
Pošírování	Méně než vaření ve vodě
Vaření v páře	10 – 25
Vaření pod tlakem	5 – 10
Mikrovlnná trouba	5 – 25
Opékání/restování	10 – 47
Dušení	10 – 12
Grilování	10 – 12
Pečení	10 – 12
Smažení	7 – 10

(Obr. 20)¹⁴

¹⁴[cit. 8.05.2014] nutri pro – Časopis o výživě společnosti, Nestlé Professional

Zdroj: <http://www.nestleprofessional.com/czech/cz/Documents/nutripro-7-cooking-cz.pdf>

2.6.5 Užitečné rady, jak předejít ztrátě vitamínů v zelenině

Rady, jak zabránit ztrátě vitamínů:

- Vždy, pokud je to možné, myjte zeleninu pod tekoucí vodou vcelku a před oloupáním.
- Odkrajujte co nejtenčí slupky nebo vařte ve slupce.
- Krájejte na velké kusy.
- Salát ze syrové zeleniny a syrového ovoce: Přidejte trochu citrónové šťávy nebo vinného octa, abyste zpomalili ztrátu vitamínu C.
- Při tepelné úpravě použijte jen nejnútnejší množství vody.

- Přikryjte pokličkou.
- Vařte jen do okamžiku, kdy zelenina začne měknout, nikoli až je z ní kaše.
- Ihned podávejte, udržování teplého pokrmu způsobuje ztrátu vitamínu C za hodinu o 4–17 % a za dvě hodiny o 7–34 % ¹⁴

Konzervovaná zelenina:

- Nikdy nepřivádějte konzervovanou zeleninu k varu. Zeleninu během ohřívání příliš nemíchejte.
- Nálev z konzervy použijte k ohřátí zeleniny nebo jej přidejte do polévek či použijte jako základ. ¹⁴

Mražená zelenina:

- Před vařením ji nerozmrazujte.
- Nejprve ohřejte vodu, poté přidejte zeleninu. ¹⁴

¹⁴[cit. 8.05.2014] nutri pro – Časopis o výživě společnosti, Nestlé Professional

Zdroj: <http://www.nestleprofessional.com/czech/cz/Documents/nutripro-7-cooking-cz.pdf>

2.6.6 Vyhodnocení tepelných metod

Samotným závěrem teoretické části, jsem si dovolil věnovat poslední kapitolu žebříčku, v kterém jsou seřazeny tepelné metody od nejzdravějších, až po ty nejvíce škodlivé. Jde o pomyslný žebříček, jehož pořadí se může měnit podle způsobu přípravy, které jsou popsány výš (například grilování lze zařadit jak do zdravých, tak i do nezdravých metod).

Po dlouhém hledání a seřazování informací jsem se nakonec dokázal ztotožnit s žebříčkem, který vznikl v lékařské fakultě Univerzity Karlovy v Praze roku 2013 od MUDr. Pavla Dlouhého, Ph.D. a Mgr. Dany Hrnčířové, Ph.D.

Žebříček zdravého tepelného zpracování potravin:

1. Blanšírování
2. vaření v páře
3. vaření ve vodě
4. dušení
5. opékání
6. pečení
7. grilování
8. smažení, fritování ¹⁵

Ať již se rozhodneme pro kteroukoliv tepelnou úpravu, pamatujme na to, že podstatnou část našeho jídelníčku má tvořit čerstvé ovoce a zelenina. To by mělo doplňovat a provázet také každé tepelně upravené jídlo, aby se zvýšila jeho pozitivní nutriční hodnota, dodaly se cenné vitaminy a enzymy anebo se dokonce zmírnily nežádoucí účinky jídel (např. smažených, fritovaných). ¹⁷

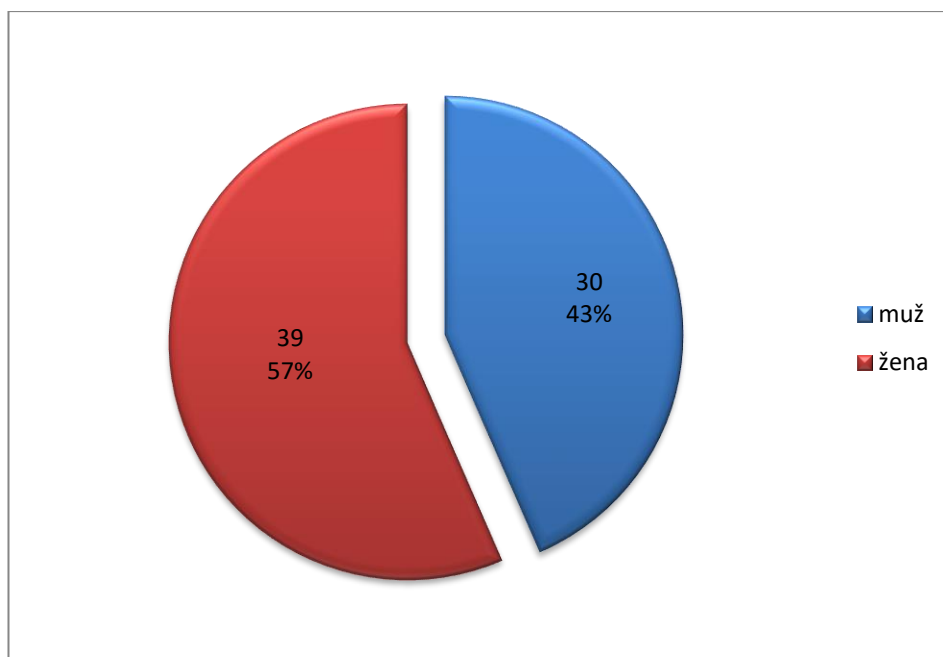
-
- ¹⁵[cit. 8.05.2014] Výživa ve výchově pro zdraví – Tepelná úpravy stravy
Zdroj: http://www.bezpecnostpotravin.cz/UserFiles/publikace/VYUKOVY%20PROGRAM_aktualizace%202013.pdf
 - ¹⁷[cit. 8.05.2014] Sport nutrition – Kuchyňská úprava potravin
Zdroj: <http://www.sportnutrition2.cz/clanek/kuchynska-uprava-potravin:133/>

II. PRAKTICKÁ ČÁST

3.0 Poznatky z dotazníku

Zjištěné informace z dotazníku jsem použil k vytvoření grafů, tabulek anebo textu, ty sloužily k porovnání odpovědí mezi mužským a ženským pohlavím nebo k celkovému hodnocení žáků posledních ročníků Sportovního gymnázia Ludvíka Daňka. Informace a mnou napsané poznatky týkající se dotazníku naleznete v podkapitolách níže.

3.1 Pohlaví



(Obr 22, pohlaví, zdroj - vlastní práce)

Dotazník mi vyplnilo 39 žen a 30 mužů, což vytvořilo jistou procentní převahu pro ženské pohlaví, ale protože jsem u dalších otázek hodnotil každé pohlaví zvlášť, nemá to žádný vliv.

3.2 Zdraví životní styl

Druhá otázka dotazníku byla otevřená a týkala zdravého životního stylu. Konkrétně zněla takto: Co vás napadne, když se řekne „zdravý životní styl“? (napíšte stručně) Abych mohl odpovědi vyhodnotit, shrnul jsem k sobě pojmy, které obsahovaly synonyma (například: sport, pohyb, pohybová aktivita, cvičení).

3.2.1 Ženy uvedly pojmy

Pohyb, strava (ovoce, zelenina, celozrné pečivo, ryby – pravidelnost), hygiena, pitný režim, spánek, žádný stres a minimum alkoholu a drog.

Kdyby odpovědi vypadaly takhle, bylo by to velice dobré! Bohužel to byl výčet odpovědí od všech a sepsaný dohromady, nejčastěji byly zmíněné pojmy jen související s pohybem a stravou. Čtyřikrát odpověď zcela chyběla.

3.2.2 Muži uvedli pojmy

Zdravý životní styl, pohyb, strava (ovoce, salát – pravidelná strava), ideální BMI, spánek, regenerace a minimum alkoholu a drog. Navíc byly uvedeny samostatně pojmy – Stojí to hodně peněz, kecy.

U Chlapců mě zklamal i celkový výčet poskládané odpovědi. Není nic těžkého vybavit si při zmínění „zdravý životní styl“ pojem „zdraví a žít zdravě“, ale nikdo nezmínil pitný režim ani zeleninu. Zelenina totiž zazněla jen konkrétně v odpovědi: sport a salát (přičemž jíst jen salát a sportovat ba byla smrtelná kombinace). Jedenkrát odpověď zcela chyběla a k „samostatným pojmům navíc“ (kecy, stojí to hodně peněz, salát) nemám co říct.

3.2.3 Porovnání odpovědí na pojem „Zdravý životní styl“

Procenta jsou u žen uvedena zvlášť z celku odpovědí žen a stejným způsobem je to i u mužů, aby se dali odpovědi porovnávat.

(Tabulka 1 – nejčastější odpovědi, zdroj – vlastní práce)

ženy	muži
Pohyb a strava (38%)	Pohyb a strava (37%)
Pohyb, strava a spánek (18%)	Pohyb, strava a spánek (7%)
Pohyb, strava, spánek, pitný režim (5%)	Pohyb, strava, spánek, pitný režim (0%)
Pohyb, zelenina,ovoce (5%)	Pohyb, zelenina,ovoce (0%)
Žít zdravým životním stylem (0%)	Žít zdravým životním stylem (10%)
Ostatní kombinace (3%)	Ostatní kombinace (3%)

(Tabulka 2 – nejčastěji zmíněný pojem, zdroj - vlastní práce)

Pohyb (82%)	Pohyb (67%)
Strava (77%)	Strava (63%)
Spánek (23%)	Spánek (10%)
Ovoce i zelenina (10%)	Ovoce (3%)
Pitný režim (8%)	Pitný režim (0%)
Ostatní (3%)	Ostatní (3%)
Minimum alkoholu a drog (3%)	Minimum alkoholu a drog (7%)
Zdravý životní styl (0%)	Zdravý životní styl (13%)

Shrnutí:

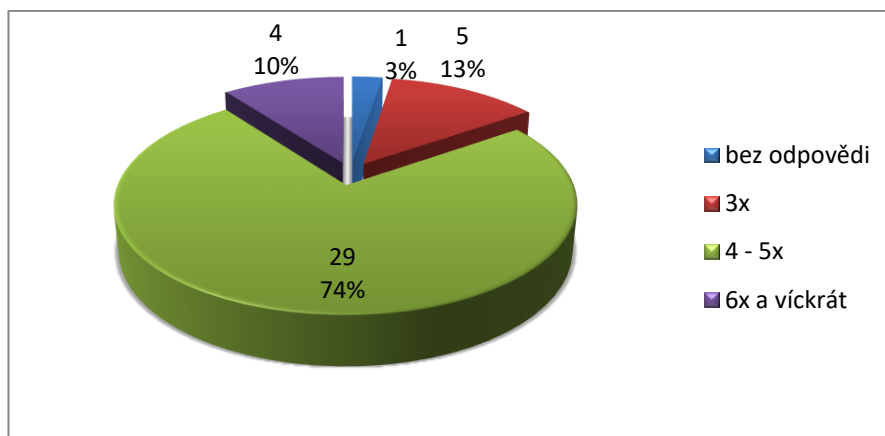
Dívky na pojem „zdravý životní styl“ reagovaly celkově mnohem lépe a „zdravěji“, domnívám se, že procenta výš to ukazují jednoznačně. Chlapci zmínili celkově lépe jen opatrnost před alkoholem o 4% a navíc určitý jedinec uvedl regeneraci. Také je napadlo uvést pojem „dodržování zdravého životního stylu“ u pojmu „zdravý životní styl“, což nepovažuji za vhodnou odpověď pro studenta gymnázia. Naopak dívky zmínily navíc pojmy jako: ovoce, pitný režim a celkově zmínily v odpovědích více pojmů, které se zdravým životním stylem souvisí.

3.3 Častost konzumace

Kolikrát denně jíš? (zakroužkujte nejčastější variantu)

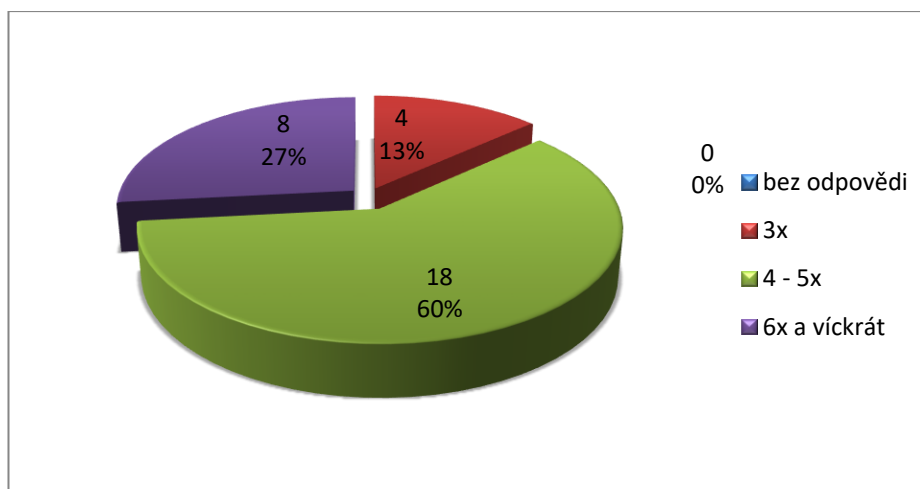
a) 1-2x b) 3x c) 4-5x d) 6x a vícekrát

Ženy:



(Obr 23, častost konzumace, zdroj - vlastní práce)

Muži:



(Obr 24, častota konzumace, zdroj - vlastní práce)

Shrnutí:

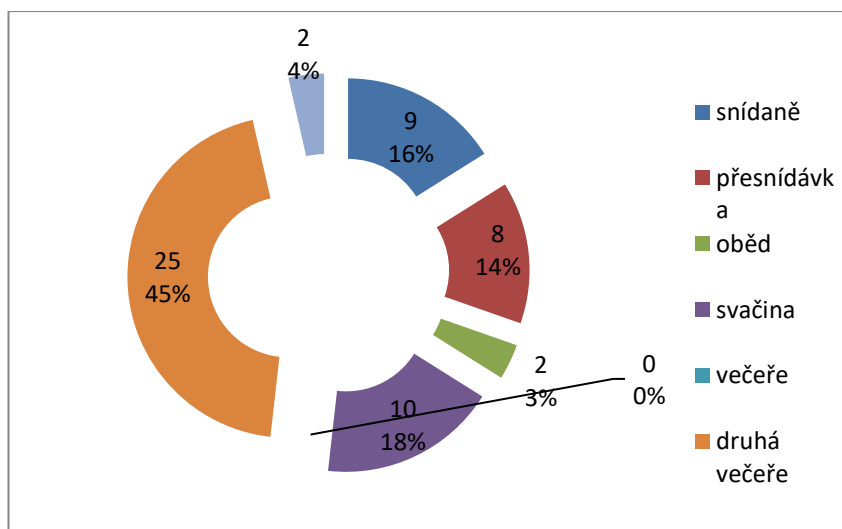
Obecně se doporučuje jíst alespoň 5x denně (snídani, přesnídávku, oběd, svačinu, večeři), ale je to individuální podle povinností a denního režimu, který vedeme. Například sportovci s velkým výdejem energie zařazují často do jídelníčku druhou večeři, která bývá často i v podobě doplňků stravy v podobě bílkovin nebo regeneračních drinků po těžkém tréninku. To nic nemění ale na faktu, že jíst 3x denně je málo i pro normálního člověka, není nic jednoduššího, než si přes den dát navíc kousek nějakého ovoce, jogurtu nebo zeleniny s celozrnným pečivem. Jako možnost byla ještě 1 – 2x denně, tuto katastrofální variantu naštěstí nikdo nezatřhl.

3.4 Pravidelné vynechávání jídel

Zakroužkujte ta jídla, která pravidelně vynecháváte. Pokud nevynecháváte žádná jídla, zakroužkujte g)

- a) snídane b) přesnídávka c) oběd d) svačina e) večeře f) druhá večeře g)

Ženy:



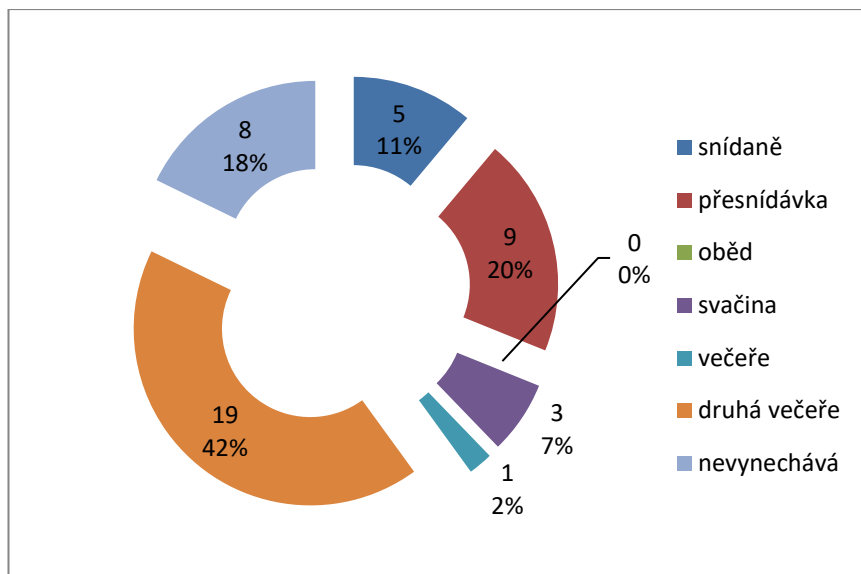
(Obr 25, pravidelné vynechávání jídel u žen, zdroj - vlastní práce)

Jak je vidět, 45% dívek vynechává pravidelně druhou večeři, což by nijak nemuselo vadit, pro běžnou populaci je druhá večeře zbytečná, takže jde čistě o to, jaký mají denní rozvrh a denní výdej energie.

Spíš mě ale znepokojuje vynechávání snídane, která je pro sportovce základ energie především pro úvod našeho dne. Dále dvě dívky vynechávají oběd, což je také jedno z nejdůležitějších jídel a pokud sportují, je pravděpodobné, že jim chybí energie a tím pádem nepodávají tak dobrý výkon. Po důkladnějším prozkoumání jsem našel hodně nebezpečnou variantu, kde jedna dotázaná vynechává snídani i oběd, ale zase nevynechává ostatní jídla, osobně doufám, že má alespoň důkladnou přesnídávku a svačinu, kterou jí třeba na dvakrát. To by byl totiž lepší příklad, než u slečny, která mi zadržela vynechání snídane i přesnídávky, takže trpí od rána až do oběda nedostatkem energie a pak se jde s „scvrklým žaludkem“ naobědovat (takže toho nejspíš také moc nesní).

Dále jsem zjišťoval spojitost s další otázkou u dívek, které zadržely pravidelné vynechávání snídane. Další otázkou je, které jídlo považujete jako nejdůležitější jídlo dne a u pěti z devíti dívek (které vynechávají pravidelně snídani) jsem objevil jako zatržené nejdůležitější jídlo dne právě snídani! Pak ani nejde o špatné informace ohledně stravování, jako o prioritách spočívajících se zdravím.

Muži:



(Obr 26, pravidelné vynechávání jídel u mužů, zdroj - vlastní práce)

Graf je více méně podobný jako u žen, 42% chlapců vynechává druhé večeře, což opět nemusí být žádný problém, všichni dotázaní jí obědy, jedinec nejí večeře (ale je to jediné jídlo, které vynechává). Můžu se jen domnívat, jestli k tomu má důvod, ale třeba má zrovna v době večeře trénink a dobře se nají předem (ideálně 2 h před sportováním) a pak má druhou večeři (ideálně také 2h předtím, než jde spát), což by bylo v naprostém pořádku.

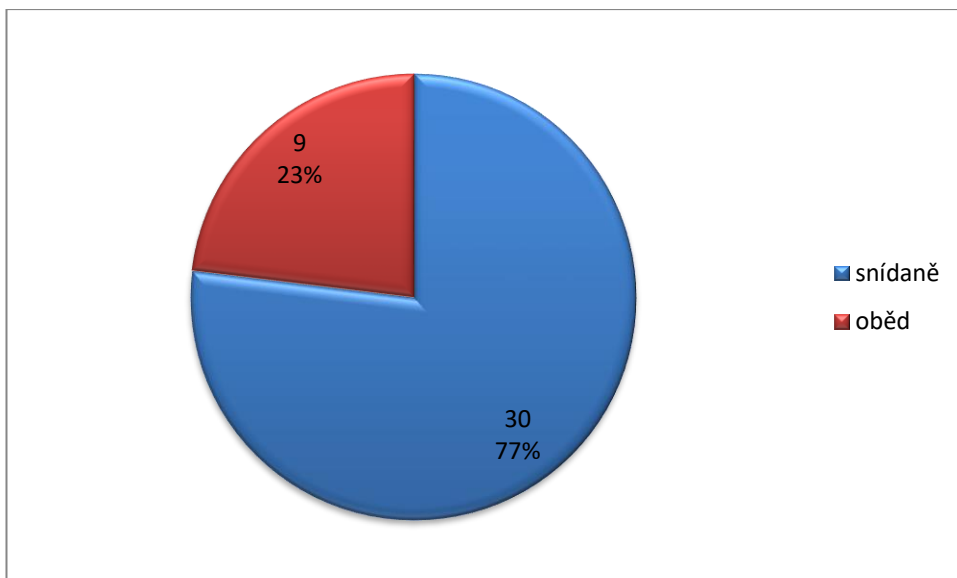
Jeden z dotázaných vynechává snídani i přesnídávku (přesně jak tomu bylo u holek) a aby to nebylo málo, považuje snídani za nejdůležitější jídlo dne. Celkově dva chlapci vynechávající snídane, ale zároveň považují snídani za nejdůležitější jídlo dne.

3.5 Nejdůležitější jídlo dne

Zakroužkujte, co je podle vás z uvedené nabídky nejdůležitější jídlo dne:

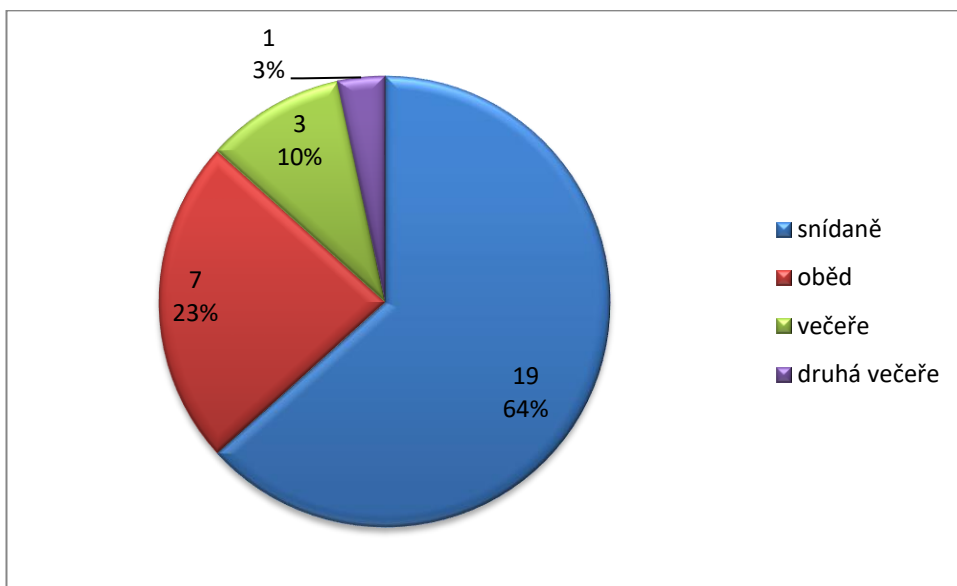
a) snídane b) přesnídávka c) oběd d) svačina e) večeře f) druhá večeře

Ženy:



(Obr 27, nejdůležitější jídlo dne u žen, zdroj - vlastní práce)

Muži:



(Obr 28, nejdůležitější jídlo dne u mužů, zdroj - vlastní práce)

Obecně je snídaně považovaná za nejdůležitější jídlo dne, ale ke každému klientovi je potřeba přistupovat individuálně podle jeho denního programu a možností. Jako příklad člověka, pro kterého není snídaně nejdůležitější jídlo dne snídaně, můžu uvést například zaměstnání, které vyžaduje vstávat určité dny

abnormálně brzy a tím pádem je u takového člověka obtížné se vydatně nasnídat (spíš si něco málo „zobne“ a později bude mít větší přesnídávku).

Docela mě překvapilo zatržení druhé večeře, pravděpodobně jde o nějakého sportovce, který druhou večeři osobně považuje za nejdůležitější z nějakého výjimečného důvodu, který nemám jak posoudit.

3.6 Teplé jídlo za den

Kolikrát denně máte teplé jídlo?

a) 1-2x b) 3-4x c) až denně

Ženy: 100% označilo možnost b), neboli 39 dívek označilo 1-2x za den.

Muži: 93% neboli 28 chlapců označilo 1-2x za den a 7% neboli dva chlapci označili 3-4 x za den.

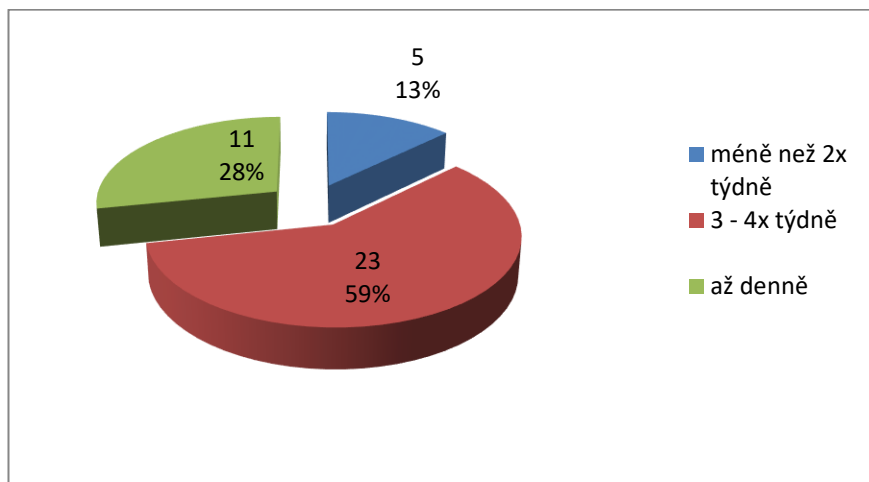
Většina výživových poradců se shodne na tom, že by teplé jídlo mělo být aspoň 1x denně na oběd, případně i na večeři, ale to už nemusí být pravidlem, odpovědi jsou tedy v naprostém pořádku.

3.7 Konzumace masa

Jak často jíte maso?

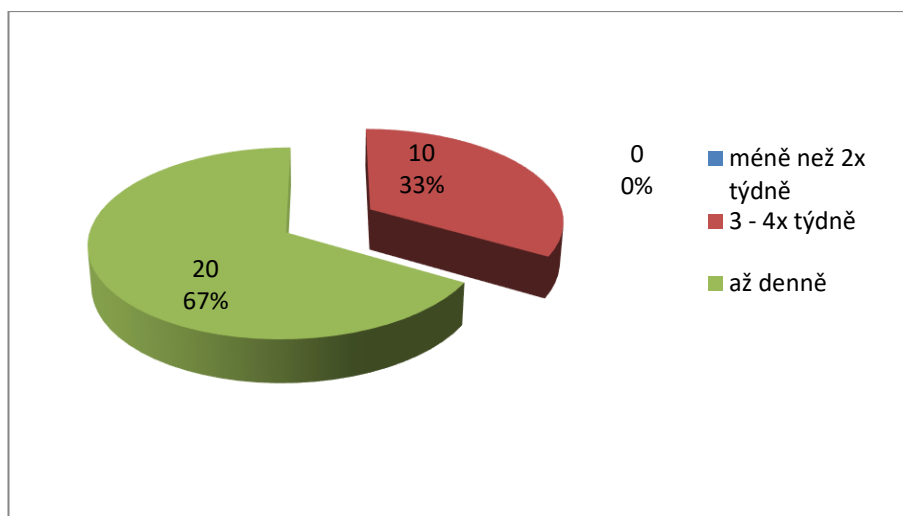
a) nejídám b) méně než 2x týdně c) 3-4x týdně d) až denně

Ženy:



(Obr 2 9, konzumace masa u žen, zdroj - vlastní práce)

Muži:



(Obr 30, konzumace masa u mužů, zdroj - vlastní práce)

Pro ty, kteří zatrhli odpověď méně než 2x týdně a odpověď 3–4x týdně nemám výhrady, pokud maso pravidelně střídají a jedí k němu dostatek ovoce a zeleniny, přesto jíst maso 4x týdně považuji už za ta vyšší hranice v rámci zdravého stravování.

Jíst maso denně už může být problém, důležitá je kvalita, o jaké maso jde a z jaké je části zvířete, ale ještě zajímavější pro nás je, čím bylo zvíře krmeno a v jakém prostředí žilo. I z toho důvodu bych doporučil jíst maso maximálně 3–4x denně a potřebné bílkoviny čerpat i z rostlinné stravy, jako příklad uvedu hrách, fazole a čočku. Luštěniny by měly být součástí našeho pravidelného jídelníčku, navíc zmíněný hrách a čočka mohou mít kolikrát i větší zastoupení bílkovin, než je právě v maso (podle toho, o jaké maso jde).

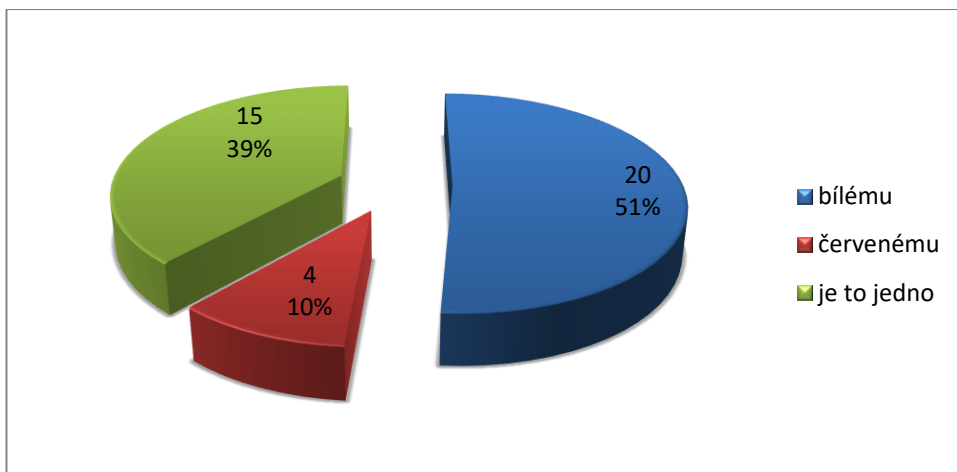
Jak jde z dotazníku vyčíst, mnohem více konzumují maso chlapci, většina chlapců jí maso dokonce až denně - 67%.

3.7.1 Upřednostňované maso

Dáváte přednost masu

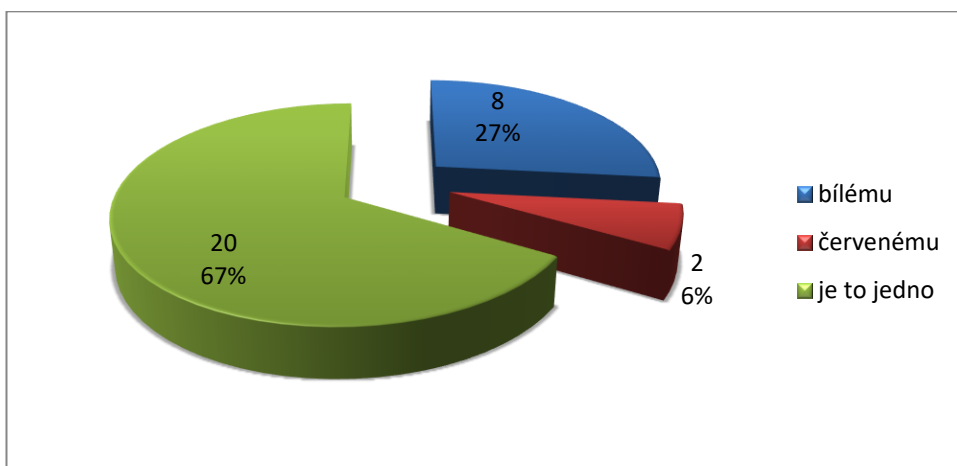
- a) bílému b) červenému c) je vám to jedno

Ženy:



(Obr 31, upřednostňované maso u žen, zdroj - vlastní práce)

Muži:



(Obr 32, upřednostňované maso u mužů, zdroj - vlastní práce)

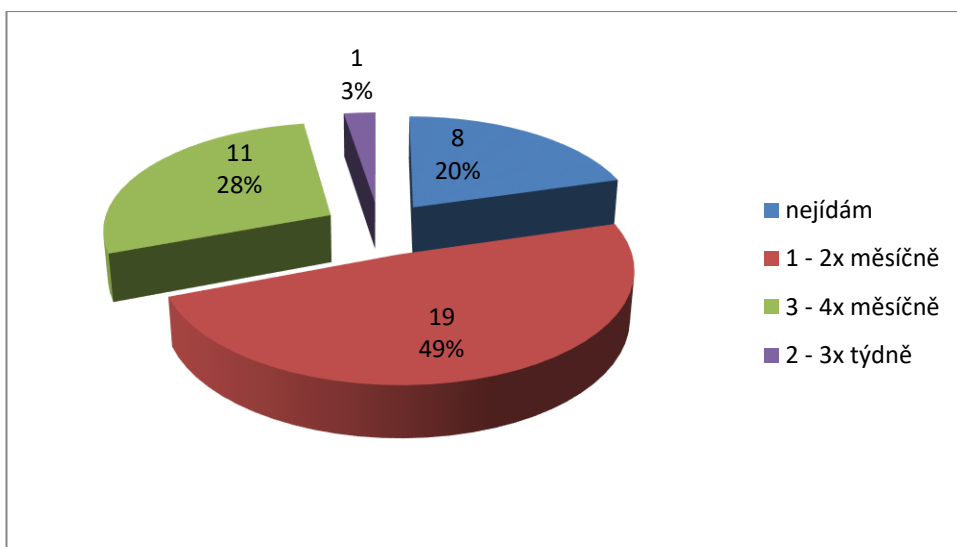
Obecně je doporučeno maso střídat a preferovat více bílé maso, jak lze vyčíst, u dívek se bílé maso preferuje více – 51% a většině chlapců je jedno, jaké maso zrovna jí - 67%.

3.8 Konzumace ryb

Jak často jíte ryby?

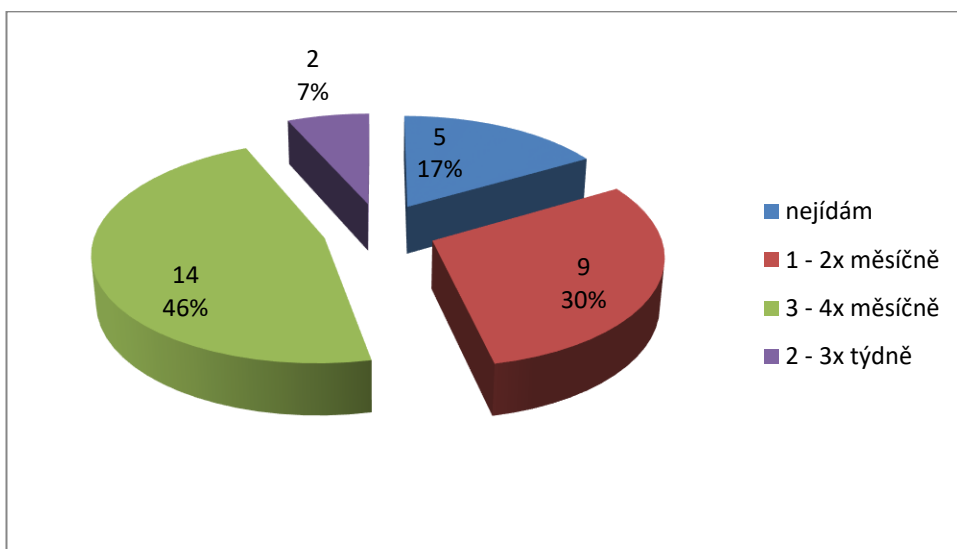
- a) Nejím ryby b) 1-2x měsíčně c) 3-4x měsíčně d) 2-3x týdně e) 3-5x týdně f) častěji

Ženy:



(Obr 33, konzumace ryb u žen, zdroj - vlastní práce)

Muži:



(Obr 34, konzumace ryb u mužů, zdroj - vlastní práce)

Obecně většina odborníků na zdravou výživu doporučuje sníst rybu 2–3x za týden, přičemž uznávají například i rybí polévku a jednu rybu (ideálně mořskou).

Jak se zdá, u chlapců je konzumace ryb větší než u dívek, ale i tak splňuje normu jen 7% kluků a 3% dívek. U osob, které nedodrží doporučenou normu je mnohem větší pravděpodobnost pro deficit jódu, který se nachází hlavně

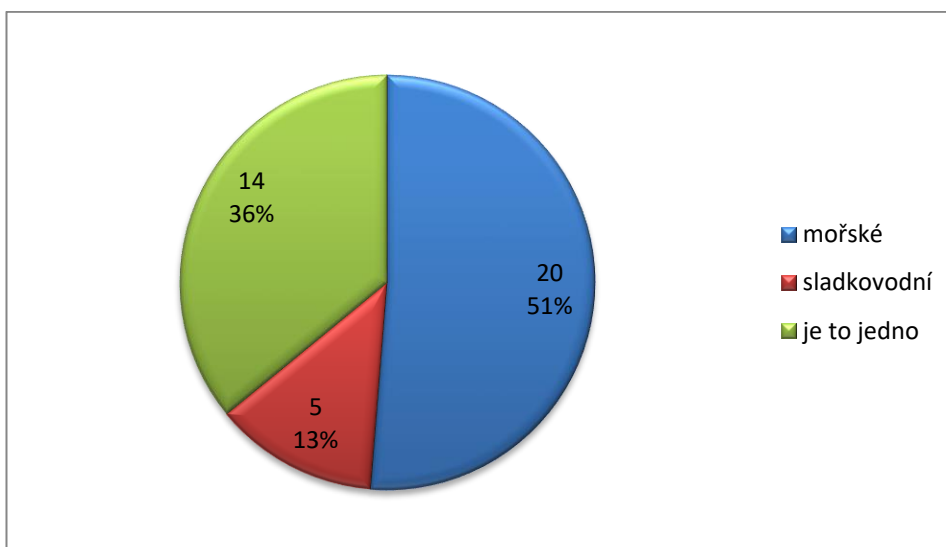
v mořských rybách. V případě deficitu a odporu k rybám doporučuji konzumovat výrobky obohacené o jód (minerálky, jodizovanou sůl nebo doplňky stravy obsahující jód).

3.8.1 Důležitost ryb

Jaké ryby jsou pro člověka důležitější? Napište, proč jsou důležité:

a) mořské b) sladkovodní c) je to jedno

Ženy:



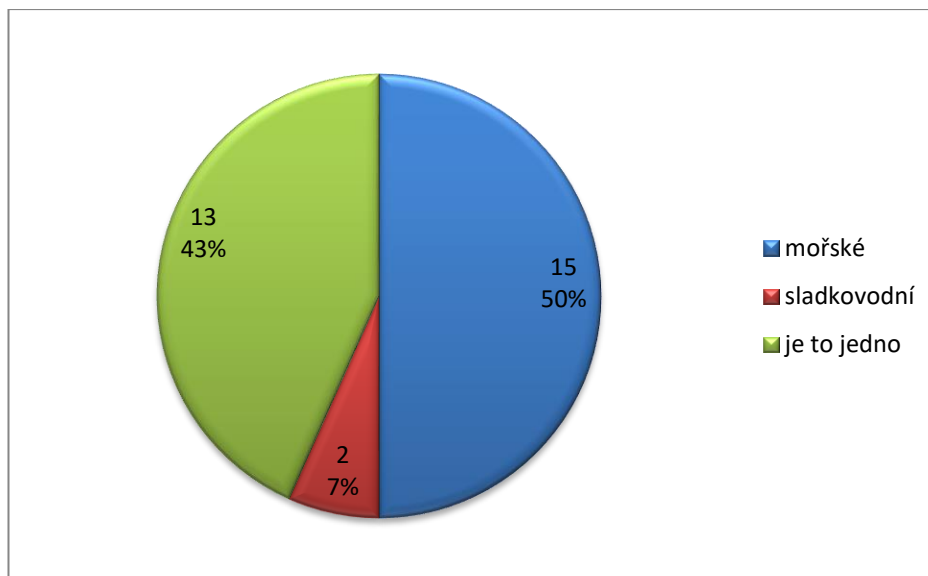
(Obr 35, důležitost ryb pro ženy, zdroj - vlastní práce)

U mořských ryb byly uvedeny i některé důvody, které obsahovaly pojmy:

1. Omega 3 mastné kyseliny (4x)
2. Vitamíny (3x)
3. Jód (2x)
4. A další vždy 1x (bílkoviny, vhodnost na štítnou žlázu, zdravot, fluor, fosfor, mastné kyseliny)

Čekal jsem, že bude hlavně zmíněný jód, který je právě důležitý pro zmíněnou štítnou žlázu, která díky jódu může vylučovat hormony (především T3 a T4) a také jsem čekal vícrát pojem „omega 3 mastné kyseliny“. U sladkovodních byl také uveden důvod - „jsou prostě nejzdravější“ a právě kvůli takovému důvodu vznikl můj dotazník.

Muži:



(Obr 36, důležitost ryb pro muže, zdroj - vlastní práce)

U mořských ryb byly uvedeny i některé důvody, které obsahovaly pojmy:

1. Jód (6x)
2. A další vždy 1x (bílkoviny, minerální látky, vitamíny, kvůli obsahu soli, kvůli obsahu látek ve vodě a omega 3 a 6, kvůli štítné žláze)

U některých důvodů je potřeba zavřít oči, ale aspoň si 6 chlapců vzpomnělo na jód a jeden přidal i souvislost s štítnou žlázou. Bohužel jsem musel přečíst i dva důvody pro zvolení sladkovodních ryb a to: protože v nich nefiltruje slaná voda, protože mají více bílkovin.

Celkově dopadly grafy dost podobně, jen polovina z dotázaných ví, že jsou pro člověka důležitější spíše mořské ryby a jen 8 z 69 dotázaných dokázalo poukázat na hlavní důvod (jód), proč je dobré mořské ryby s pohledu zdraví konzumovat.

3.9 Tepelné metody ohřevu

Zjistil jsem, že zařazení těchto metod od nejzdravější po nejméně zdravou metodu ohřevu byl v mém dotazníku pro vyplňující pořádný chyták. Dopadlo to absolutním chaosem v uspořádání a někteří tuto otázku zcela vynechali. Rozhodl

jsem proto, že zde budu hodnotit nakonec jen nejzdravější metodu a nejvyužívanější metodu, která se kroužkovala.

Nejzdravější metoda dopadla u dívek následovně:

1. Vaření (35x)
2. Grilování (4x)

Nejčastější využívané metody dopadly u dívek následovně:

1. Vaření (11x)
2. Ohřev v mikrovlnce (6x)
3. Pečení (5x)
4. Smažení (1x)
5. Neuvedeno (16x)

Nejzdravější metoda dopadla u chlapců následovně:

1. Vaření (20x)
2. Pečení (5x)
3. Grilování (3x)

Nejčastější využívané metody dopadly u chlapců následovně:

1. Vaření (6x)
2. Pečení (4x)
3. Smažení (2x)
4. Grilování (1x)
5. Ohřev v mikrovlnce (1x)

Je výborné, že naprostá většina ví, že je vaření hodnoceno jako nejzdravější metoda a hlavně že ji i většina nejčastěji používá, obecně na tuto otázku odpovídali lépe dívky a měly i lepší celkové uspořádání, které se zde ale nakonec nehodnotilo.

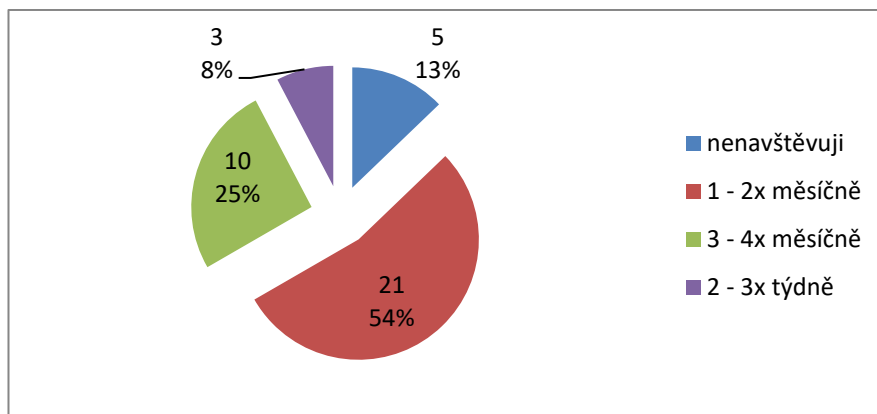
4.0 Poznatky z dotazníku druhá část

4.1 Stravování se v rychlém občerstvení

Jak často navštěvujete rychlá občerstvení?

a) nenevštěvuji b) 1-2x měsíčně c) 3-4x měsíčně d) 2-3x týdně e) 3-5x týdně f) častěji

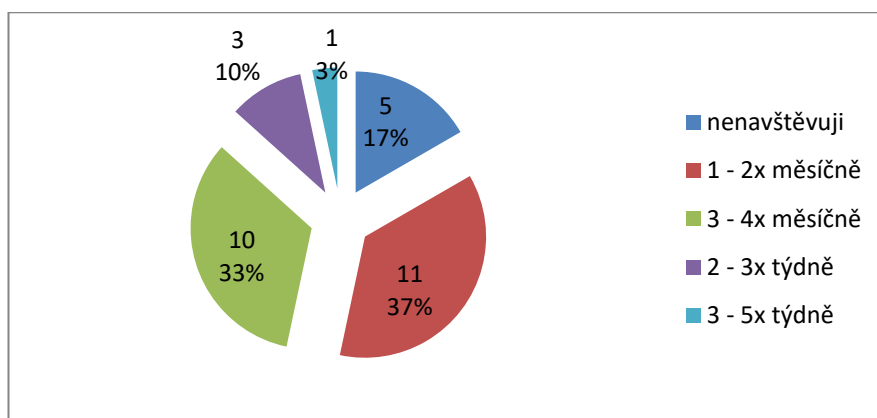
Ženy:



(Obr 37, navštěvování rychlých občerstvení u žen, zdroj - vlastní práce)

Určité dívka uvedla, že nejčastěji navštěvuje KFC, ale nevedla jídlo, které si dává nejčastěji, 8 dívek uvedlo tahle jídla: Cheesburger, MCflurry, B-smart, Big Mac, Longer, hranolky, nudle a gyros, hovězí kebab v pitě, toast, pizza, sýr v bulce nebo gyros.

Muži:



(Obr 38, navštěvování rychlých občerstvení u mužů, zdroj - vlastní práce)

Šest chlapců uvedlo, jaké jídlo si dávají nejčastěji: Gyros a nudle, řízek nebo hermelín v bulce, pizzu, rýži s masem, MCflurry.

Podle mého názoru, nemusí být nejčastější odpověď (1 – 2x měsíčně)

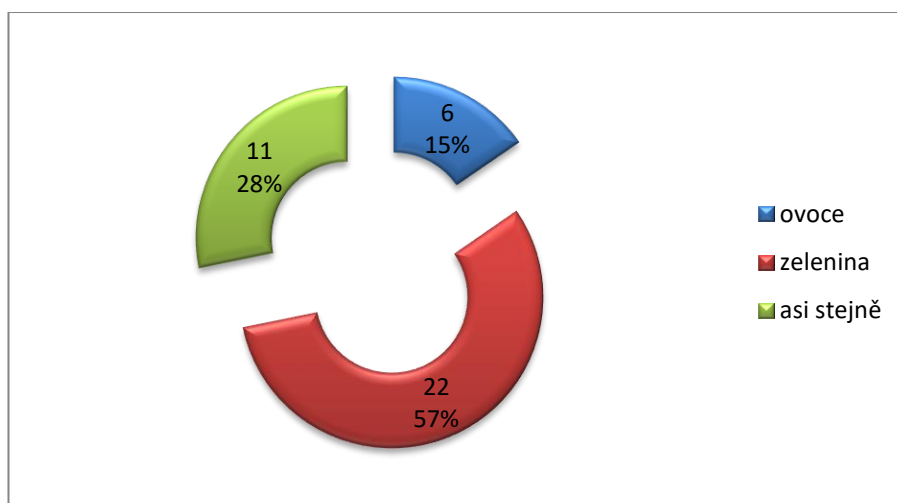
nijak alarmující, mnohem důležitější ovšem je, co všechno si tam dávají a kolik si toho dávají. V dnešní době se dá téměř v každém rychlém občerstvení objednat i zdravé jídlo s velkou porcí zeleniny. Každý v dnešní době ví, že v rychlých občerstveních jsou převážně nezdravá jídla, ale nikdo nikoho nenutí tam chodit a dát si je. Z odpovědí jde vyčíst, že se v mém dotazníku jednalo spíše o nezdravá jídla, často smažená a velmi kalorická. Pokud si je člověk dopřeje jednou za čas (například 1 – 2x do měsíce) a dá si vždy jen jednu porci, neměla by mít „zdravá osoba“ se zdravým životním stylem a dostatkem pohybu problém. Stravovat se ale pravidelně a často (např. 3 – 5x týdně) u rychlých občerstvení a dopřávat si zrovna ta „obecně známá a nezdravá“ jídla, je cesta k pravděpodobnému zvýšení cholesterolu, energetickému příjmu a tím i obezity, ta může vést k dýchacím a zažívacím obtížím, k zvýšenému tlaku a dalším prokázaným nemocem, které s nezdravou výživou a obezitou souvisí! Z grafu je vidět, že více navštěvují rychlé občerstvení chlapi.

4.2 Poměr porcí ovoce a zeleniny

Čeho bychom měli jíst víc? (doporučený počet porcí za den)

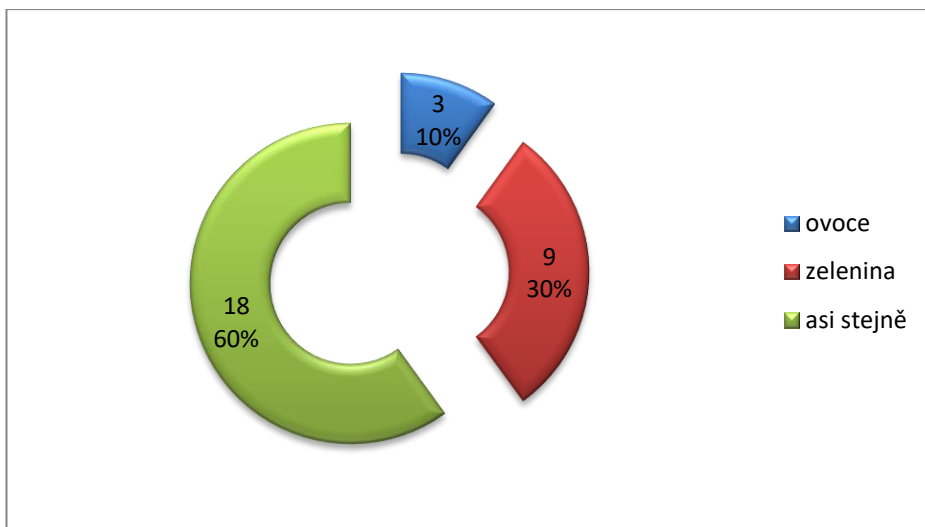
a) ovoce b) zeleniny c) asi stejně

Ženy:



(Obr 39, poměr ovoce a zeleniny u žen, zdroj - vlastní práce)

Muži:



(Obr 40, poměr ovoce a zeleniny u mužů, zdroj - vlastní práce)

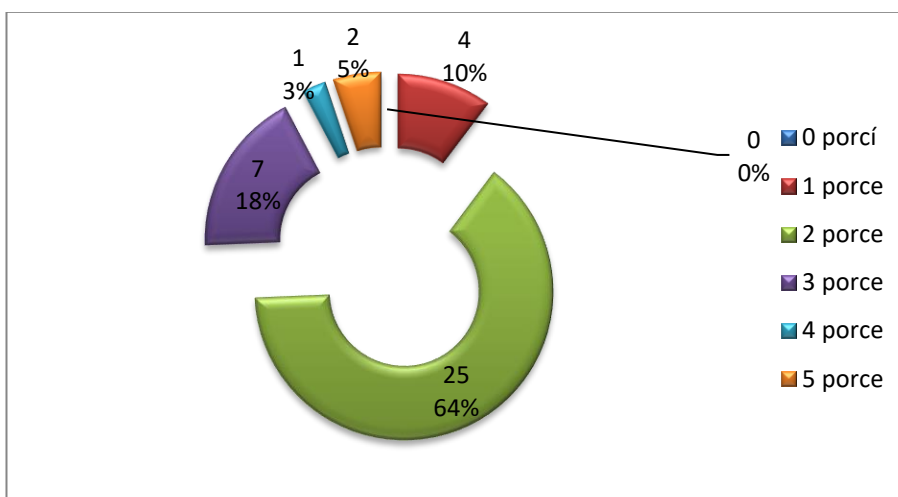
Větší polovina dívek správně ví, že se má konzumovat více zeleniny, než ovoce. Naopak u chlapců si většina myslí, že by se mělo konzumovat stejně ovoce i zeleniny. Optimální poměr zeleniny a ovoce je 2:1.

4.2.1 Minimální doporučená porce ovoce za den

Kolik porcí ovoce je u nás minimálně doporučeno sníst za den?

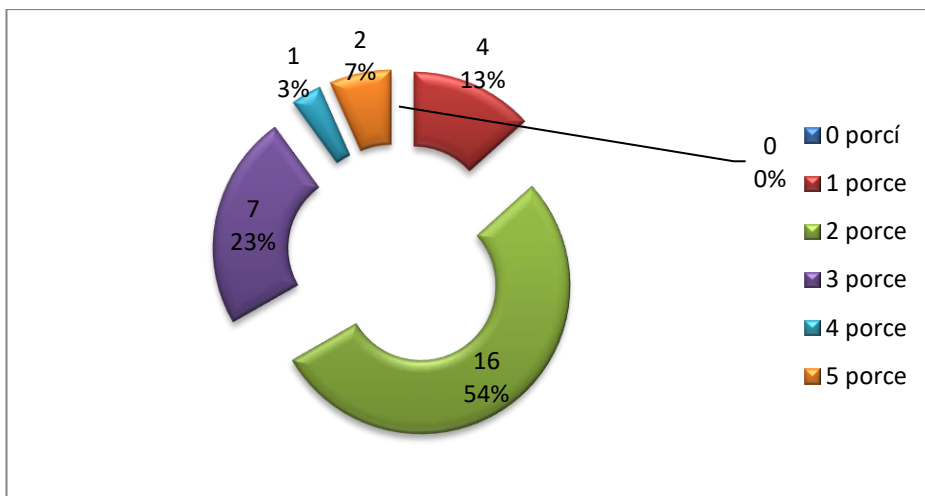
a)0 b)1 c)2 d)3 e)4 f)5

Ženy:



(Obr 41, minimální doporučená porce za den – ženy, zdroj - vlastní práce)

Muži:



(Obr 42, minimální doporučená porce za den – muži, zdroj - vlastní práce)

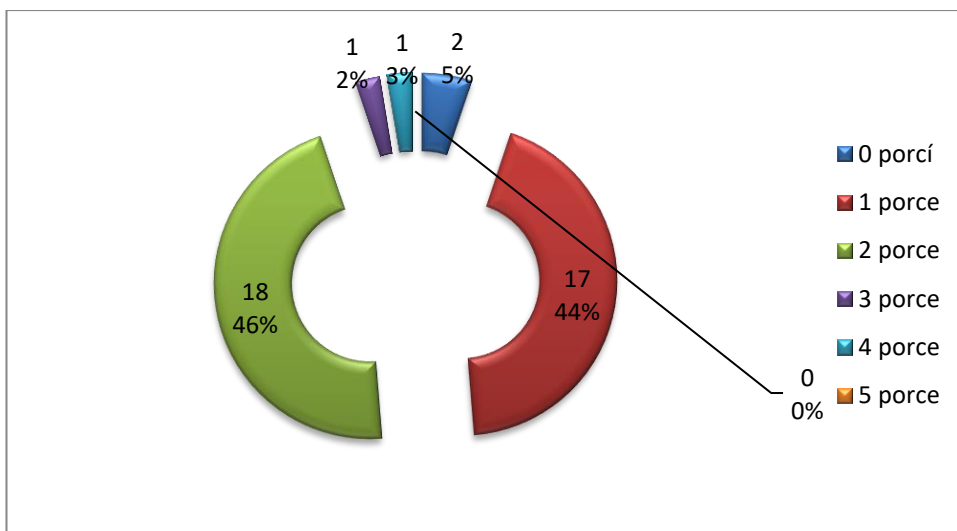
Porce ovoce znamená 100g ovoce, což může vážit jedno střední jablko nebo třeba tři větší švestky nebo trs hroznů. U nás je doporučeno sníst alespoň 200g ovoce, takže dvě porce. Tuhle správnou odpověď zadalo 64% dívek a 54% chlapců.

4.2.2 Konzumace ovoce u dotázaných

Kolik porcí ovoce za den sníte vy?

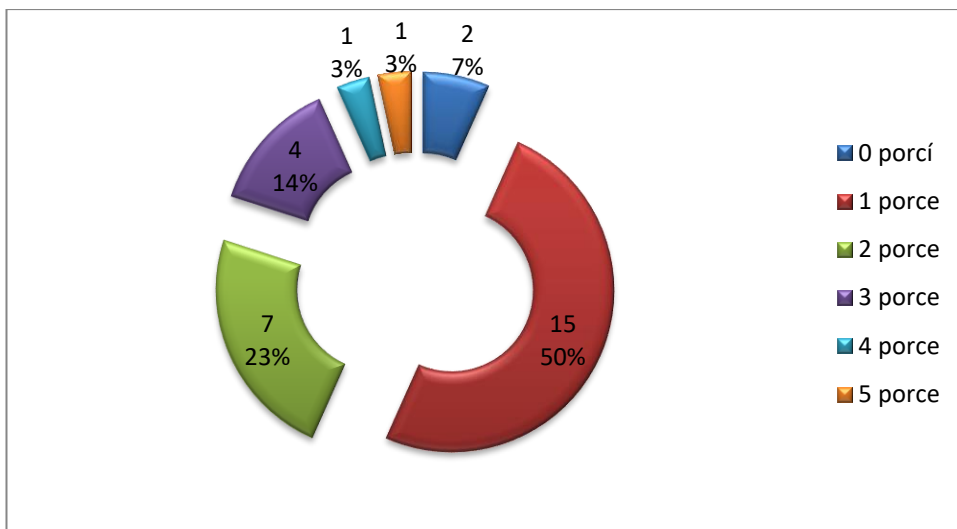
a)0 b)1 c)2 d)3 e)4 f)5

Ženy:



(Obr 43, spotřeba ovoce u žen, zdroj - vlastní práce)

Muži:



(Obr 44, spotřeba ovoce u mužů, zdroj - vlastní práce)

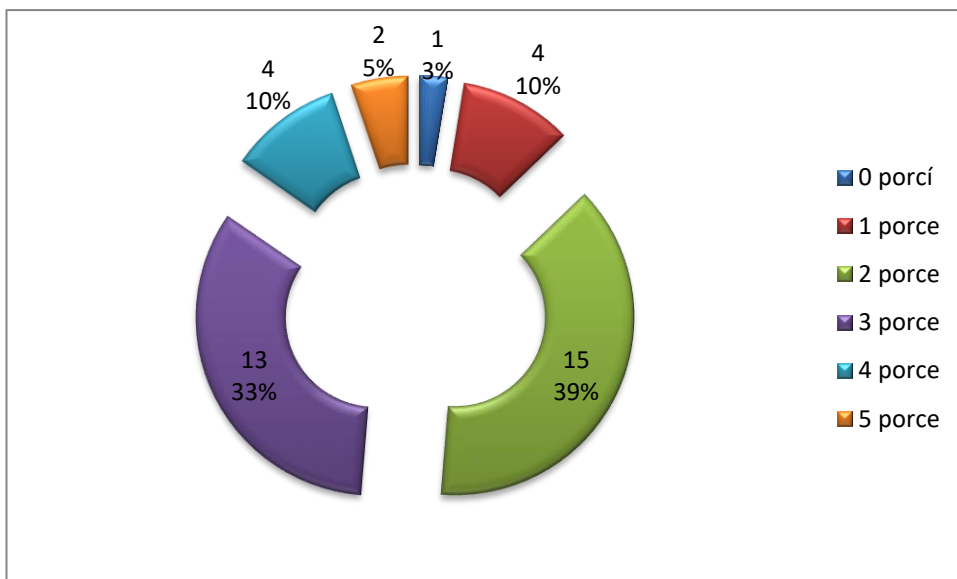
Více ovoce jí za den podle grafu ženy, ale obecně se jí ovoce méně, než je doporučené denní množství.

4.2.3 Minimální doporučená porce zeleniny za den

Kolik porcí zeleniny je u nás minimálně doporučeno sníst za den?

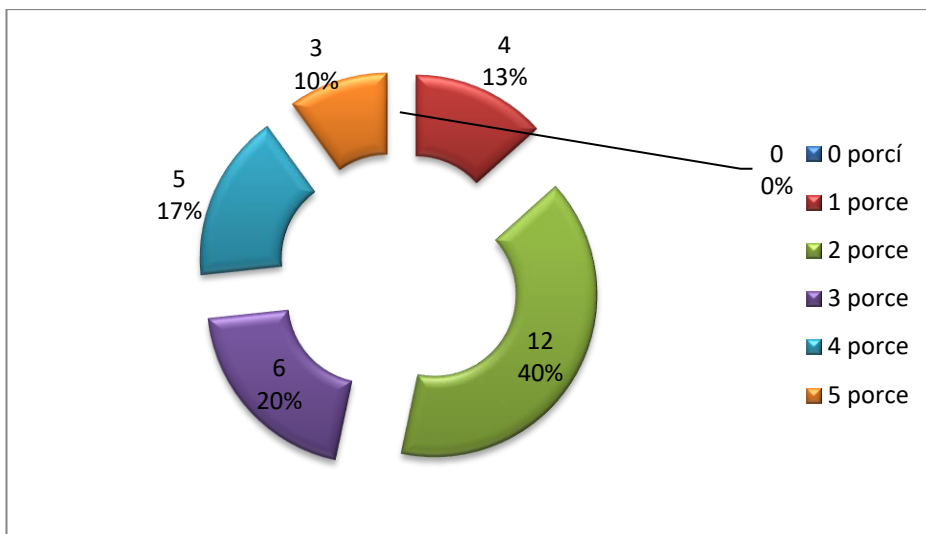
a)0 b)1 c)2 d)3 e)4 f)5

Ženy:



(Obr 45, doporučení zeleniny - ženy, zdroj - vlastní práce)

Muži:



(Obr 46, doporučení zeleniny - muži, zdroj - vlastní práce)

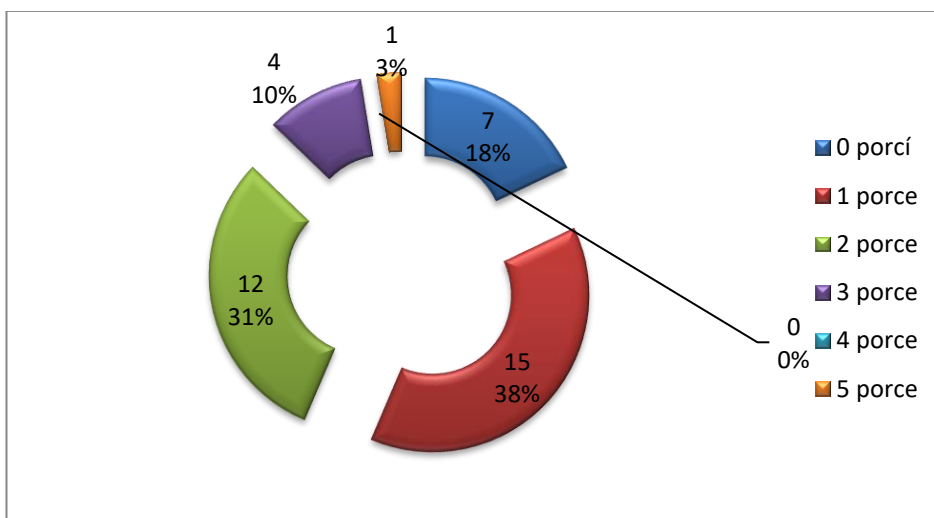
Správná odpověď je 400g, neboli 4 porce za den. Tuto odpověď zadalo jen 8 lidí z 69 dotázaných. Pět lidí si myslelo, že je to víc než 4 porce a zbytek (56 dotázaných) si myslel, že je doporučený příjem zeleniny menší.

4.2.4 Konzumace zeleniny u dotázaných

Kolik porcí zeleniny za den sníte vy?

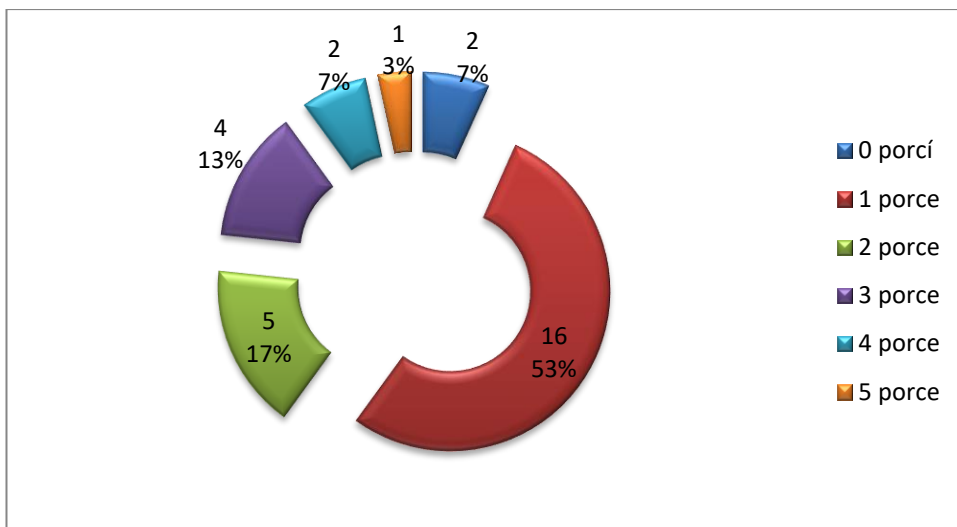
a)0 b)1 c)2 d)3 e)4 f)5

Ženy:



(Obr 47, spotřeba zeleniny u žen, zdroj - vlastní práce)

Muži:



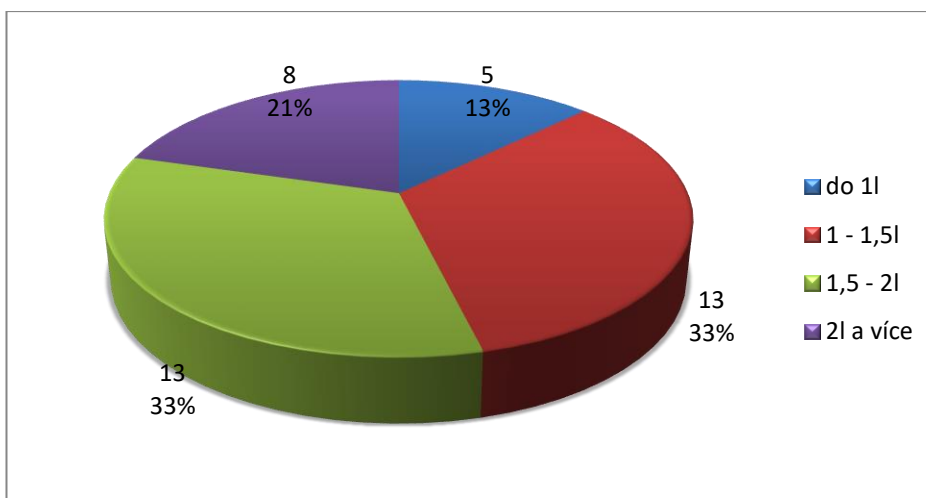
(Obr 48, spotřeba zeleniny u mužů, zdroj - vlastní práce)

Z grafu lze vyčíst, že minimální doporučený příjem zeleniny pro obyvatelstvo České Republiky splňuje jen minimální procento z dotázaných (jen 4 z 69 dotázaných).

4.3 Pitný režim

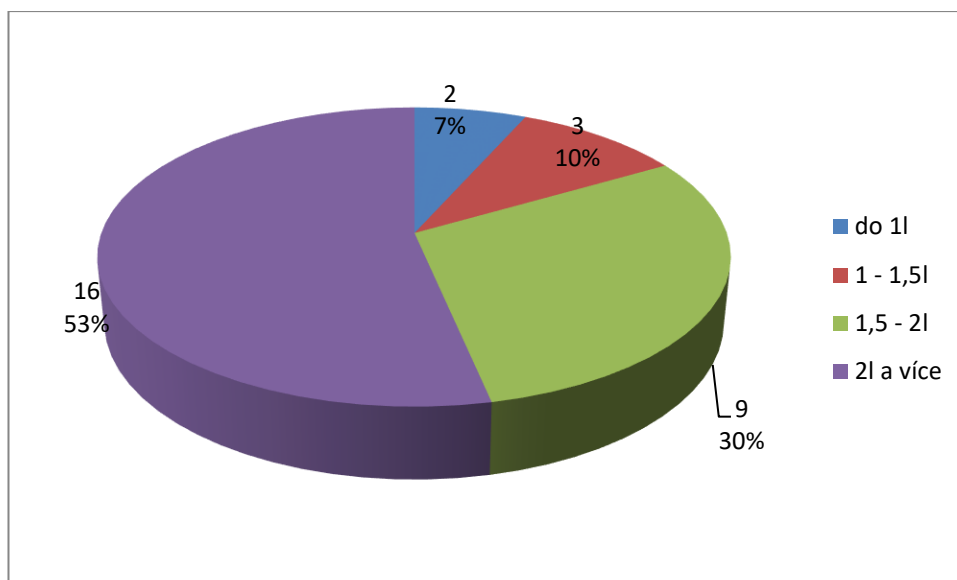
Kolik litrů tekutin denně v průměru vypijete, mimo polévky, kávu, alkoholické nápoje? (s výjimkou nízkostupňového piva) a) 1l b) 1-1,5l c) 1,5-2l d) 2l a více

Ženy:



(Obr 49, pitný režim u žen, zdroj - vlastní práce)

Muži:



(Obr 50, pitný režim u mužů, zdroj - vlastní práce)

Tak pro začátek, člověk by měl vypít minimálně dva litry vody denně. Přesněji, na každých (i načatých) 15 kg hmotnosti je to 0,5 až 0,7 litru vody. Tzn. 70-ti kilový člověk by měl za normálních podmínek vypít $70:15 = 4,7 \times 0,5 = 2,3$ litru denně.¹⁹

Jak tedy můžeme vidět, pitný režim je i individuální záležitostí, rozhoduje naše hmotnost, naše aktivita i to, jaké jsou okolní podmínky (teplota, vítr, vlhkost).

Z toho důvodu pokládám za nesmysl řídit se jen obecným doporučením (2 litry za den), které je nastaveno bez ohledu na naši váhu, naši aktivitu a bez ohledu okolních podmínek. Jako dobrý poznatek může být i barva moči. Obecně platí, že pokud je moč příliš tmavá, znamená to, že pijeme málo, pokud je naopak hodně světlá, pijeme nejspíš zase příliš.

Z grafu vyplývá, že mnohem více pijí chlapi (což je i logické vzhledem k jejich váze), pro příklad dívky s 45 kg platí $45:15 = 3 \times 0,5 = 1,5$ litru denně. Přesto je celkem jasné, že pít do 1 l je velmi málo, zvláště pro studenty sportovního gymnázia, kteří velmi často sportují v rámci školních tréninků i tréninků po škole.

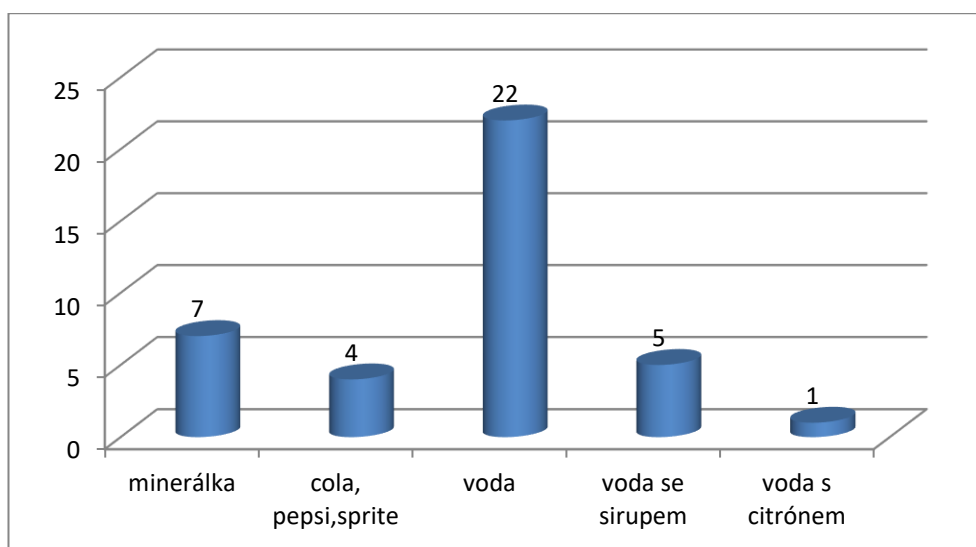
¹⁹ [cit. 15.05.2014] Bez konzervantů, MUDr. Kateřina Cajthamlová – pitný režim,

Zdroj: [http://www.bezkonzervantu.cz/clanky/5-zasad-zdraveho-pitneho-rezimu-podle-mudr.-cajthamlove./](http://www.bezkonzervantu.cz/clanky/5-zasad-zdraveho-pitneho-rezimu-podle-mudr.-cajthamlove/)

4.3.1 Oblíbený nápoj na uhašení žízně

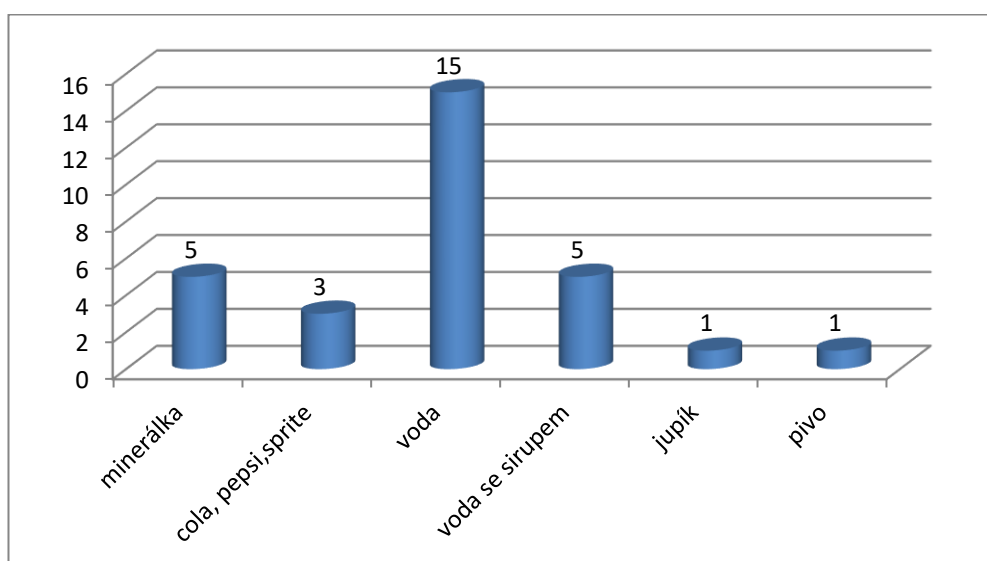
Vypište, jaký nápoj na uhašení žízně pijete nejčastěji:

Ženy:



(Obr 51, oblíbené nápoje u žen, zdroj - vlastní práce)

Muži:



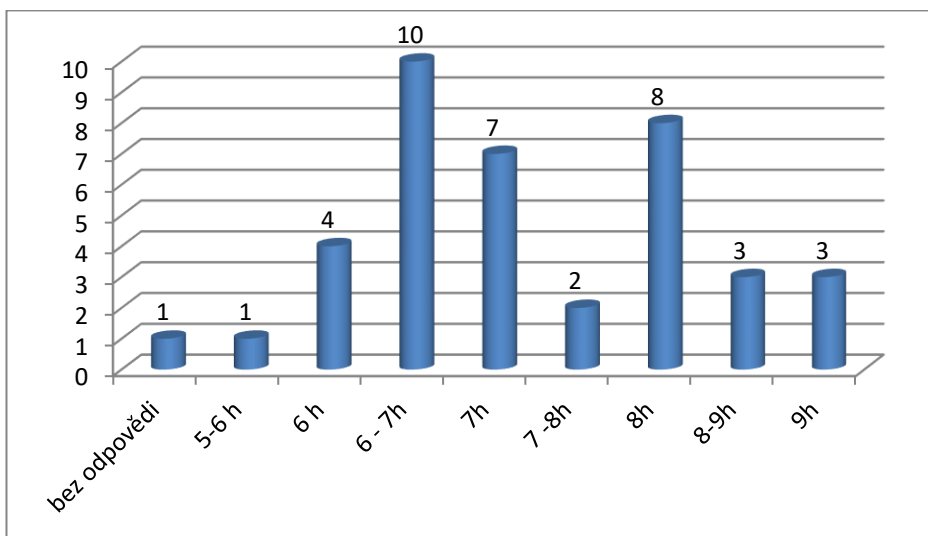
(Obr 52, oblíbené nápoje u mužů, zdroj - vlastní práce)

Převážně jde o vodu, což je velmi optimistické zjištění, ovšem přeslazené nápoje jako Pepsi a další podobné, ty jsou absolutně nevhodné. Zrovna tak alkoholické nápoje, ale to dotyční určitě vědí.

4.4 Praktická délka spánku

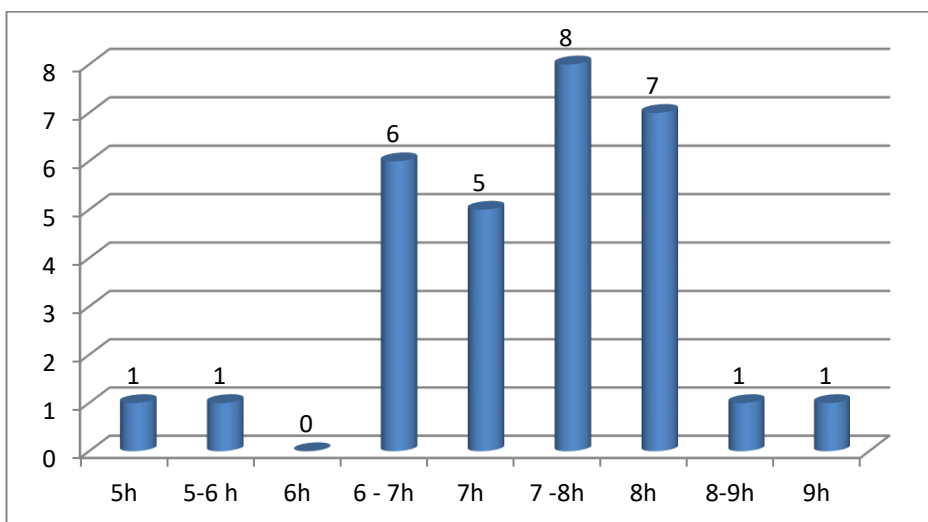
Kolik hodin průměrně spíte? (vypište)

Ženy:



(Obr 53, praktická délka spánku u žen, zdroj - vlastní práce)

Muži:



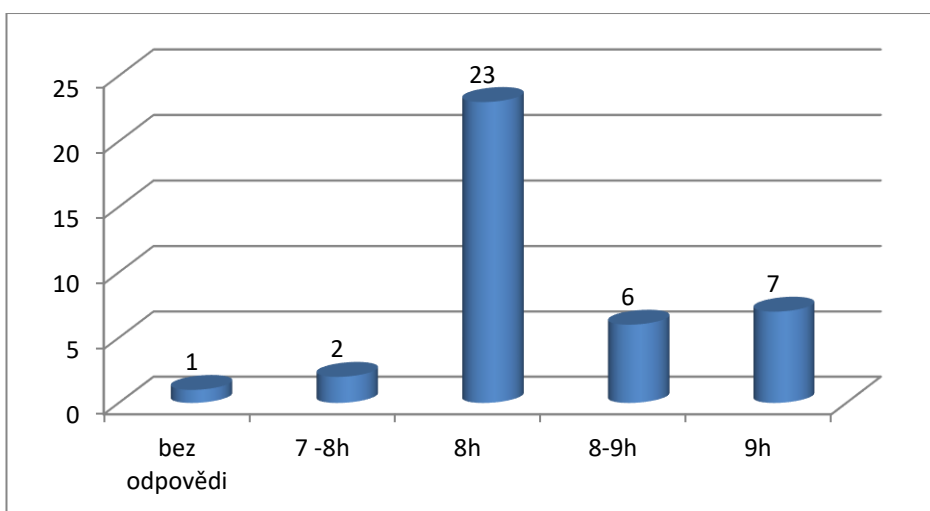
(Obr 54, praktická délka spánku u mužů, zdroj - vlastní práce)

Překvapuje mě, jak málo stačí spánku gymnazistům, teoreticky by měli spát alespoň 8h, ovšem prakticky spí spíše méně. Ale pokud se bavíme konkrétně o nedostatečném spánku, nelze pak na něj navázat 100% sportovním výkonem, ani převratným učením ve škole, protože při únavě je těžké udržet soustředěnost a celkově člověk reaguje pomaleji. V průměru spí dívky 7,3 h a chlapci 6,8 h.

4.4.1 Teoretická délka spánku

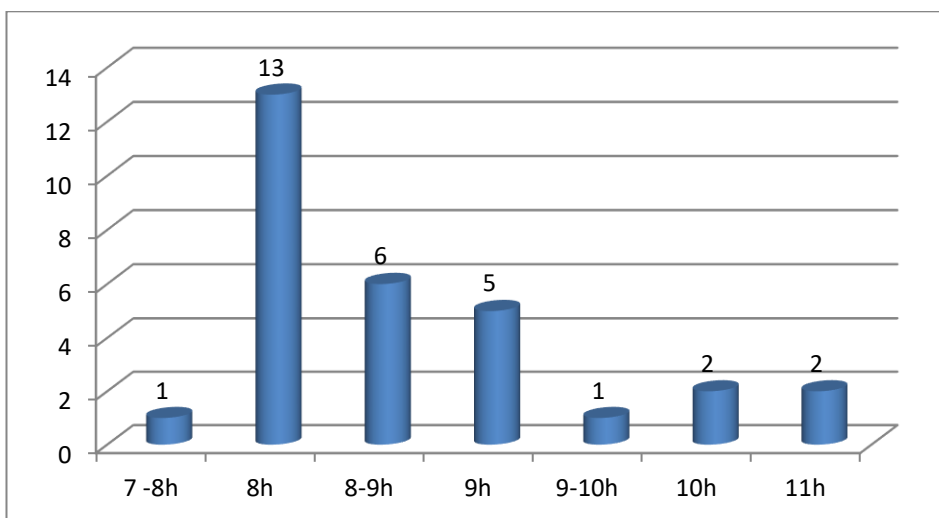
Kolik hodin si myslíte, že byste spát měl/a? (vypište)

Ženy:



(Obr 55, teoretická délka spánku u žen, zdroj - vlastní práce)

Muži:



(Obr 56, teoretická délka spánku u mužů, zdroj - vlastní práce)

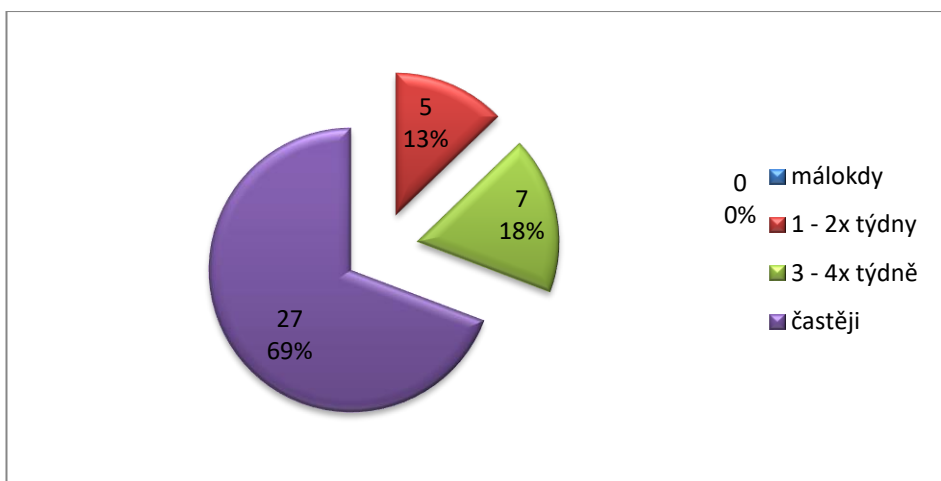
Jak je vidět, tak si sami dotázaní myslí, že by měli spát víc, grafy teď totiž vypadají absolutně jinak. Jako určité měřítko jsem spočítal, jaký by byl průměrný spánek a ten teď u dívek vychází na 8 h 20 minut a u chlapců 8 h 33 minut. Zároveň si ale myslím, že 11 h spánku už je extrém, který našemu zdraví nepříspěvá.

4.5 Sportování

Jak často sportujete?

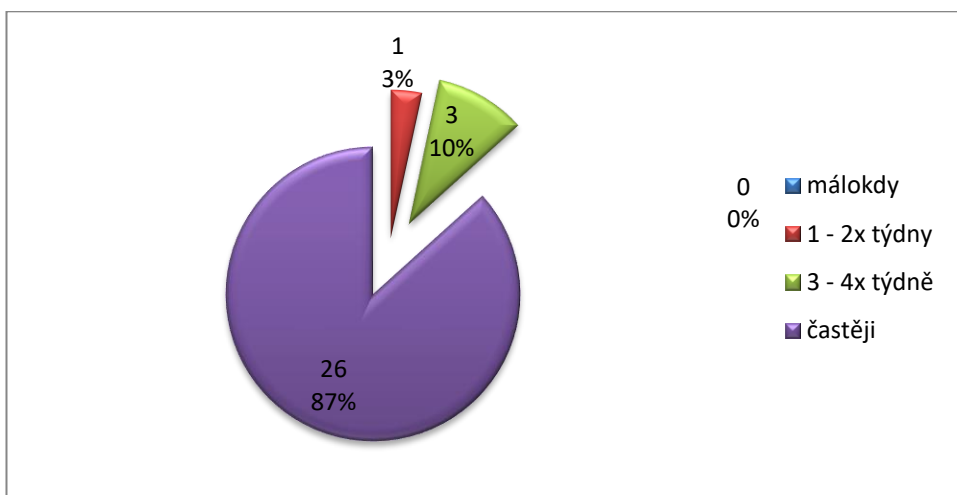
a) málokdy b) 1-2x týdně c) 3-4x týdně d) častěji

Ženy:



(Obr 57, sportování u žen, zdroj - vlastní práce)

Muži:



(Obr 58, sportování u mužů, zdroj - vlastní práce)

Podle očekávání mají studenti sportovního gymnázia dostatek sportovních aktivit, myslím, že tu není co řešit z pohledu dostačujícího pohybu. Naopak u hodně vyčerpaných sportovců je potřeba hlídat dostatečné protažení zatěžovaných svalů, regeneraci a případně i balanční cviky nebo posilování aby nedošlo k svalové dysbalanci.

4.6 Čištění zubů, kouření a pití alkoholu

U otázky s čištěním zubů jsem došel k závěru, že si je čistí všichni a naprostá většina si čistí zuby každý den, což je v naprostém pořádku a není důvod vkládat graf.

Kouření jak to tak vypadá, nepatří k životnímu stylu dotazovaných studentů. Kouření bylo zatrženo jen třemi studenty, z nichž jeden kouří jen výjimečně (3 cigarety do měsíce) a zbylí studenti kouří 2-3 cigarety za den.

Ani alkohol není zatím podle výsledků nebezpečným faktorem, tři dívky pijí denně 2dcl vína a dvě pijí denně dvě piva. U kluků je alkohol trochu častější, v oblíbenosti je podle všeho pivo, pět chlapců napsalo, že za den vypije jedno pivo, jeden uvedl dvě piva a jeden uvedl čtyři piva. Až na posledního zmíněného v tom nevidím žádný zásadní problém.

Výsledkem tedy je, že si z 69 studentů všichni čistí zuby, tři z nich kouří a 12 studentů pije alkohol. Jeden student má s alkoholem evidentně problém (pravidelně 4 piva za den), pokud tak bude pokračovat nebo dokonce počet piv navyšovat, je na nejlepší cestě stát se alkoholikem.

4.7 Informovanost o zdravém životním stylu

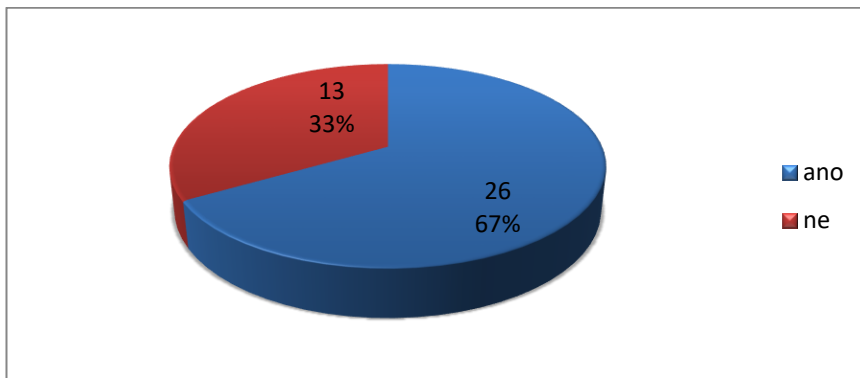
Je podle vás potřeba zlepšit informace o zdravém životním stylu?

a) ano b) ne

Na tuto otázku odpovědělo ano 67% dívek, zbylých 33% dívek si myslí, že jsou informace o zdravém životním stylu dostačující. U chlapců byl názor

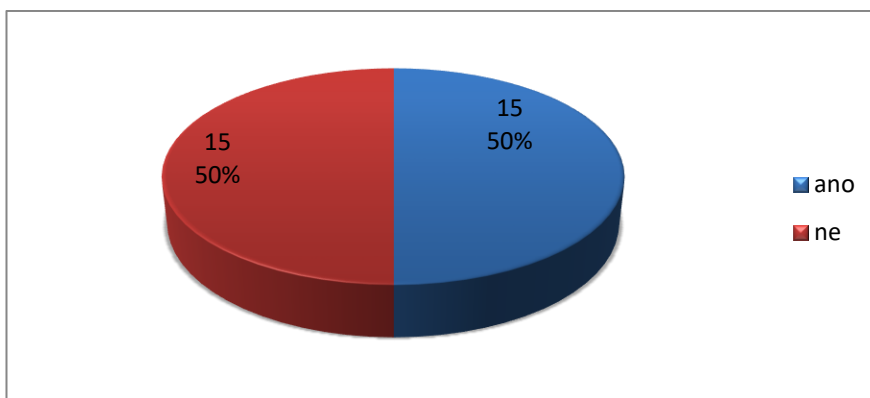
nerozhodný, 50% by bylo pro zlepšení informací a zbylá polovina považuje informace o zdravém životním stylu za dostačující.

Ženy:



(Obr 59, informovanost u žen, zdroj - vlastní práce)

Muži:



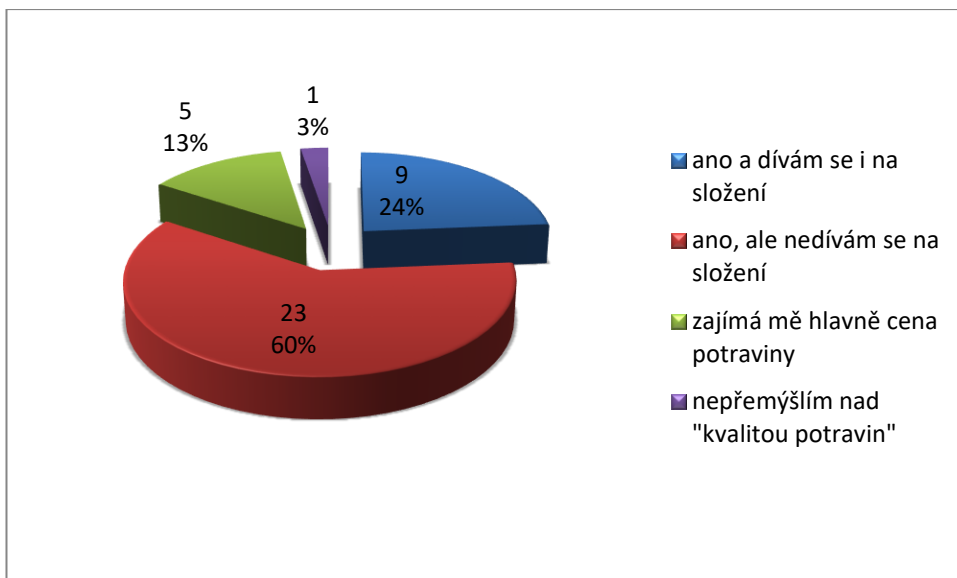
(Obr 60, informovanost u mužů, zdroj - vlastní práce)

4.8 Kvalita potravin

Snažíte se, aby vámi kupované potraviny byly „kvalitní“ a sledujete jejich složení? (Můžete zakroužkovat i více možností)

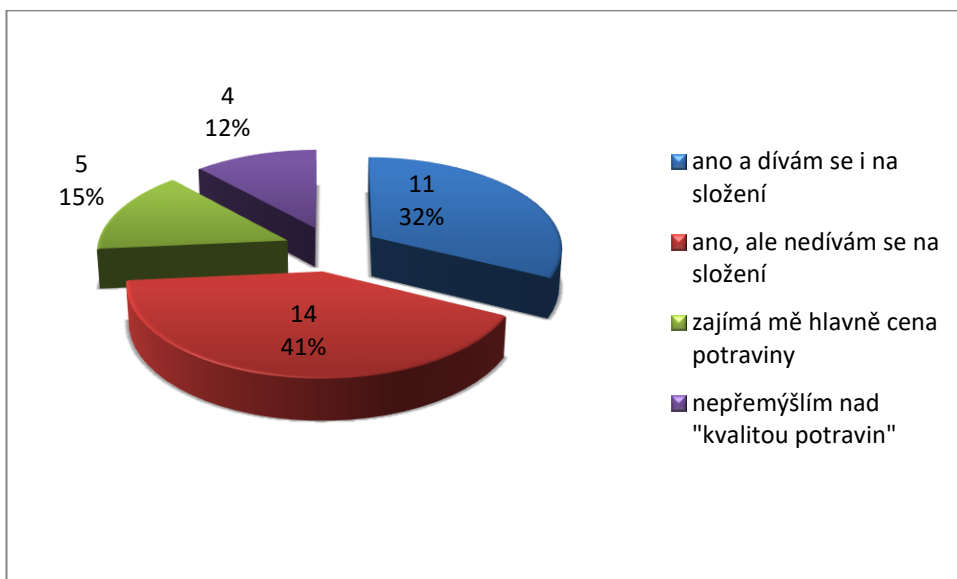
To byla poslední hodnocená otázka v dotazníku, odpovědi (4 možnosti) se týkaly kvality, ceny a složení potravin. Při vyhodnocování jsem spočítal, kolikrát byla každá odpověď zakroužkována.

Dívky odpovídaly takto:



(Obr 61, kvalita potravin – ženy, zdroj - vlastní práce)

Chlapci odpovídali takto:



(Obr 62, kvalita potravin – muži, zdroj - vlastní práce)

Pokud chceme, aby byl v České Republice kvalitní výběr potravin, nesmíme se jen dívat na slevy, ale naopak se musíme dívat na složení. Poptávka určuje nabídku a podle průzkumů se u nás kupují výrobky méně kvalitní, ale levnější, ty se k nám dováží. Naopak ty naše kvalitní výrobky se spíše vyvážejí, protože v cizině jsou za ně ochotni lépe zaplatit.

Jako inspiraci jsem využil internetovou stránku podporovanou potravinářskou komorou České Republiky.

Zdroj: http://www.svetpotravin.cz/shared/archiv_cisel/Svet_potravin_201204.pdf

5.0 Hypotézy

Ve své bakalářské práci jsem si určil pár hypotéz, které by se měly potvrdit anebo vyvrátit podle odpovědí z dotazníku.

1 Hypotéza:

Studenti Sportovního Gymnázia Ludvíka Daňka budou mít průměrně dostatek pravidelného pohybu, protože jsou k němu školou a svojí životní volbou vedeni.

2 Hypotéza:

Studenti Sportovního Gymnázia Ludvíka Daňka nebudou denně pít alkohol ani kouřit, protože je obecně známo, že kouření a alkohol může bránit v podávání sportovních výkonů.

3 Hypotéza:

Studenti jsou Sportovním gymnáziem Ludvíka Daňka vedeni k zdravému životnímu stylu více, než studenti na školách, které nejsou na sport a práci se sportovci zaměřeny. Proto budou mít studenti snahu na zlepšování informací ohledně zdraví a zdravého životního stylu.

4 Hypotéza:

Mužské pohlaví bude víc pít, protože muži mají rozdílné složení těla od žen. Myslím tím obecně známé a potvrzené rozdíly: jsou vyšší, mají větší hmotnost a větší objem svalové hmoty, proto mají i vyšší spotřebu tekutiny.

5.1 Vyhodnocení hypotéz a diskuse

1 Hypotéza:

Tuto hypotézu považuji za potvrzenou, sportuje 100% dotázaných studentů, z nichž naprostá většina sportuje dokonce víc jak 5x týdně. Konkrétně 27 žen a 26 mužů, 7 žen a 3 muži sportují 3-4x týdně a nakonec 5 žen a 1 muž sportuje 1-2x týdně. Průměrný student tedy sportuje minimálně 4 až 5 dní týdně.

2 Hypotéza:

Hypotéza číslo dvě je vyvrácená, protože dva studenti denně kouří pravidelně a dvanáct studentů pravidelně pije alkohol.

3 Hypotéza:

Potvrzena, vypadá to, že je to sice lehce spekulativní, protože 50% mužského pohlaví si myslí, že už jsou informace o zdravém životním stylu dostačující, ale naopak dívky jsou z 67% pro, aby se informace o zdravém životním stylu zlepšovaly. Tím pádem je průměr studentů spíše pro, aby byly informace o zdravém životním stylu dále zlepšovány.

4 Hypotéza:

Potvrzena, u mužů jsem z dotazníku zjistil, že kdyby pili nejnižší možné množství podle dotazníku, vypili by průměrně 1,6 l tekutin za den. U žen je tahle hodnota 1,2 litru tekutin za den, což je podstatný rozdíl.

Celkem jsou tedy potvrzeny tři hypotézy, vyvrácena byla jedna.

6.0 ZÁVĚR

Bakalářská práce měla několik cílů, které se lišily v její teoretické i praktické části. Teoretická část měla popsat zdravý způsob života a poukázat na zdraví škodlivé problémy, které se běžně v naší populaci vyskytují. Teoretická část především řešila zdraví z obecné roviny, až po detailní způsob života, podle kterého by měl zdravý životní styl vypadat. Na teoretickou část navazuje praktická část. Podle teoretické a praktické části jsem chtěl objasnit, jak se životní

styl popsaný v obou částech liší. Praktická část se posuzovala pomocí vyplněných dotazníků studenty, kteří byli v posledním ročníku na Sportovním gymnáziu Ludvíka Daňka.

Primárním cílem bakalářské práce tedy bylo, abych zjistil především informovanost ohledně zdravého životního stylu u studentů. Sekundárním cílem bylo zjistit, jestli se studenti opravdu snaží aplikovat informace pro zdravý způsob života a poté vyhodnotit, jak jejich životní styl vypadá. Terciální cíl bakalářské práce měl za úkol porovnání zdravého životního stylu mezi mužským a ženským pohlavím a všechny zjištěná rizika a nedostatky zpětně poskytnou Sportovnímu gymnáziu Ludvíka Daňka.

Z dotazníku jsem zjistil, že je stále co zlepšovat, studenti mnohokrát v dotazníku zadali správnou teoretickou odpověď, ale prakticky to dělají jinak. Na mysli mám především nedodržování ranního snídání, délku spánku, konzumaci ovoce a zeleniny (a další odpovědi) anebo obecné odpovědi, o kterých je známé, že jsou zdraví škodlivé (ted' mám na mysli jídla nezdravá smažená jídla, kouření, pití alkoholu a další).

Celkově i informovanost o zdravém životním stylu není dostatečná, jen někteří studenti vědí správný poměr zeleniny a ovoce, hrstka ví, že jsou mořské ryby zdrojem jódu. Také mají velký chaos o zdravých metodách ohřevu potravin, naopak správně dokáží určit nejzdravější metodu – vaření, ví správně, že by měli spát alespoň 8 h anebo si pravidelně každý den čistit zuby a každé ráno snídat. Přesto mnoho z těchto informací pro zlepšení svého životního stylu nevyužívají.

Celkové hodnocení mužského a ženského životního stylu dopadlo jednoznačně. Ženské pohlaví je o zdravém životním stylu obecně informovanější téměř v celém dotazníku, také zdravěji žijí a celkově mají větší zájem o informace ohledně zdraví a zdravého životního stylu. Přesto musím podotknout, že je stále na čem pracovat.

Přínosem bude moje bakalářská práce z pohledu zpětné vazby pro studenty a Sportovní gymnázium Ludvíka Daňka. Další přínos je z pohledu informací o zdraví a zdravém životním stylu. Obsahuje doporučení, grafické pomůcky jako

zdravý talíř nebo výživovou pyramidu, které jsou v jasné a dobře pochopitelné formě i pro menší. Bakalářská práce obsahuje informace z výživy, prevence, spánku, pohybu, tepelné úpravy jídla a mnoho dalších informací, které ocení lidé hledající informace v dané problematice.

7.0 Seznam použitých zdrojů

Použitá literatura:

1. Catalano, R. (1979). Health, behavior and the community: An ecological perspective. New York: Pergamon Press.
2. Hadsfield, S. (2013) Pozitivní myšlení: Jak změnit svůj přístup a dívat se na život. Praha: Grada
3. Chrpková, D. (2010). S výživou zdravě po celý rok. Praha: Grada.
4. Kalman, M. Hamřík, Z. Pavelka, J. (2009). Podpora pohybové aktivity pro odbornou veřejnost. Olomouc: ORE – institut.
5. Křivohlavý, J. (2001). Psychologie zdraví. Praha: Portál.
6. Křivohlavý, J. (2003). Psychologie zdraví. (Vyd. 2). Praha: Portál.
7. Machová J. a kolektiv (2009). Výchova ke zdraví. Praha: Grada.
8. Mourek, J. (2012). Fyziologie – Učebnice pro studenty zdravotnických oborů – 2., doplněné vydání. Praha: Grada
9. Nováková, I. (2011). Zdravotní nauka 2. Díl. Praha: Grada.
10. Nürberger, E. (2011) Síla pozitivního myšlení. Praha: Grada

11. Palazzolo J. (2007). Nespavost – zbavte se jí navždy! Praha: Grada
12. Páral, J. (2008). Malý atlas obvazových technik. Praha: Grada.
13. Piřha, J., Poledne R. (2009). Zdravá výživa pro každý den. Praha: Grada.
14. Slováčková, Z. (2007). PSYCHOLOGICKÉ SOUVISLOSTI ZDRAVÍ PODPORUJÍCÍHO CHOVÁNÍ. Disertační práce, Brno.
15. Šindler, M, Šimůnek, J. (2013) Vliv technologie přípravy pokrmů na vybrané ukazatele potravin. Brno: Masarykova univerzita
16. Vítek, L. (2008). Jak ovlivnit nadváhu a obezitu. Praha: Grada.

Internetové zdroje:

- ¹[cit. 24.04.2014] Lékařství v pravěku Dostupné z:
<http://www.ptejteseknihovny.cz/uloziste/aba001/2010/lekarstvi-v-praveku>
Autor - (autor neznámý)
- ² [cit. 24.04.2014] Definice WHO. Dostupné z:
<http://www.who.int/about/definition/en/print.html>
Autor - (WHO)
- ³[cit. 30.04.2014] SZU (Státní zdravotnický ústav) – Výživa v ČR
Dostupné z:
<http://www.szu.cz/tema/podpora-zdravi/spravna-vyziva>
Autor - (SZU)
- ⁴[cit. 30.04.2014] Společnost pro výživu – Výživová doporučení,
Dostupné z: <http://www.vyzivaspol.cz/rubrika-dokumenty/konecne-zneni-vyzivovych-doporuceni.html>
Autor - (prof. Ing. Jana Dostálová, CSc., doc. MUDr. Pavel Dlouhý, Ph.D., a MUDr. Petr Tláskal, CSc.)

- ⁵ [cit. 1.05.2014] Fórum zdravé výživy – Pyramida FZV, Dostupné z: <http://www.fzv.cz/pyramida-fzv/>
Autor - (Fórum zdravé výživy)
- ⁶ [cit. 3.05.2014] Mgr. Margit Slimáková, Ph.D. – Zdravý talíř, Dostupné z: <http://www.healthyplate.eu/cz/>
Autor - (Mgr. Margit Slimáková, Ph.D.)
- ⁷ [cit. 3.05.2014] Ministerstvo zdravotnictví České republiky – Léto a pitný režim, Dostupné z: http://www.mzcr.cz/verejne/obsah/leto-a-pitny-rezim_1987_5.html
Autor - (Ministerstvo zdravotnictví ČR)
- ⁸ [cit. 3.05.2014] Fórum zdravé výživy – Pitný režim a nápoje ve výživě, Dostupné z: <http://www.fzv.cz/pitny-rezim-a-napoje-ve-vyzive/>
Autor - (Fórum zdravé výživy)
- ⁹ [cit. 3.05.2014] Státní zdravotní ústav SZU, MUDr. František Kožíšek, CSc. – Pitný režim, Dostupné z: file:///C:/Users/admin/Downloads/Pitny_rezim.pdf
Autor - (MUDr. František Kožíšek, CSc.)
- ¹⁰ [cit. 4.05.2014] European Food Information Council (EUFIC) – Spotřeba ovoce a zeleniny v Evropě, Dostupné z: <http://www.eufic.org/article/cs/page/RARCHIVE/expid/Spotreba-ovoce-a-zeleniny-Evrole/>
Autor - (The European Food Information Council)
- ¹¹ [cit. 4.05.2014] Státní zemědělský intervenční fond (SZIF) – Zpráva o trhu zeleniny, Dostupné z: http://www.szif.cz/irj/portal/anonymous/CmDocument?rid=%2Fapa_anon%2Fcs%2Fzpravy%2Ftis%2Fzpravy_o_trhu%2F09%2F1327330767452.pdf
Autor - (Státní zemědělský intervenční fond)
- ¹² [cit. 8.05.2014] Obezity NEWS – Tepelná úprava stravy, Dostupné z: <http://www.obesity-news.cz/?pg=clanek&id=47>
Autor - (PhDr. Karolína Hlavatá)

- ¹³[cit. 8.05.2014] Žij zdravě – Úprava potravin, Dostupné z:
<http://www.zijzdrave.cz/jidlo/recepty-a-uprava-potravin/uprava-potravin/>
Autor - (Mgr. Karolína Hlavatá)
- ¹⁴[cit. 8.05.2014] nutri pro – Časopis o výživě společnosti, Nestlé Professional, Dostupné z:
<http://www.nestleprofessional.com/czech/cz/Documents/nutripro-7-cooking-cz.pdf>
Autor - (Nestlé Professional)
- ¹⁵[cit. 8.05.2014] Výživa ve výchově pro zdraví – Tepelná úpravy stravy, Dostupné z:
http://www.bezpecnostpotravin.cz/UserFiles/publikace/VYUKOVY%20PROGRAM_aktualizace%202013.pdf
Autor - (MUDr. Pavel Dlouhý, Ph.D. a Mgr. Dana Hrnčířová, Ph.D.)
- ¹⁶[cit. 8.05.2014] SZU (Státní zdravotní ústav) - Změny nutričních hodnot potravin při přípravě a skladování, Dostupné z:
http://www.szu.cz/uploads/documents/czsp/skola/seminare/Zasady_pripravy_Suchoparova.pdf
Autor - (SZU, Mgr. Lenka Suchopárová)
- ¹⁷[cit. 8.05.2014] Sport nutrition – Kuchyňská úprava potravin, Dostupné z:
<http://www.sportnutrition2.cz/clanek/kuchynska-uprava-potravin:133/>
Autor - (Kristýna Lenomarová, DiS.)
- ¹⁸[cit. 8.05.2014] Žij zdravě –Jezte v létě zdravě, Dostupné z:
<http://www.zijzdrave.cz/novinky/jidlo/jezte-v-lete-zdrave/>
Autor - (Žij zdravě)
- ¹⁹ [cit. 15.05.2014] Bez konzervantů, MUDr. Kateřina Cajthamlová – pitný režim, Dostupné z: <http://www.bezkonzervantu.cz/clanky/5-zasad-zdraveho-pitneho-rezimu-podle-mudr.-cajthamlove./>
Autor - (MUDr. Kateřina Cajthamlová)
- ²⁰ [cit. 15.05.2014]Svět potravin - , Dostupné z:
http://www.svetpotravin.cz/shared/archiv_cisel/Svet_potravin_201204.pdf
Autor - (Svět potravin)

Resumé

Bakalářská práce se zabývá zdravím a zdravým životním stylem u studentů Sportovního gymnázia Ludvíka Daňka. Obecně jde o zdraví a životní styl, kterými je ovlivněna kvalita našeho života a které jsou popsány v teoretické části bakalářské práce. Poté jsou informace o zdraví zjišťovány v praktické části formou dotazníku a v poslední řadě jsou informace porovnávány. Hlavním celkovým úkolem práce bylo zjistit, jak studenti k zdravému životnímu stylu přistupují.

Summary

The main topic of this thesis is health and healthy lifestyle of students of sport focussed secondary school. Generally it is health and the way of lifestyle that affects quality of human life. This topic is mentioned in theoretical part of this thesis. The practical part finds out and compares students opinion of health by using facts from question-form. Attitude of students towards healthy lifestyle was main goal of this thesis.